

IMPORTANTE: En España se deben seguir las indicaciones y procedimientos establecidos por las Autoridades Sanitarias (Ministerio de Sanidad y Política Social y Consejerías de Salud de las CCAA). La información de International SOS proviene de fuentes oficiales internacionales y debe considerarse complementaria a la de las Autoridades Sanitarias Españolas

La higiene de la tos

¿Cómo se propaga la gripe?

La gripe por lo general se transmite de persona a persona mediante gotitas. Esto ocurre cuando una persona enferma tose o estornuda expulsando sus gotitas contaminadas hacia el aire, y una persona sana las inhala o le caen en las manos y después son llevadas a la boca, nariz u ojos.

La buena higiene respiratoria puede evitar que la enfermedad se transmita. Todos debemos de practicar la buena higiene respiratoria, ya que aunque una persona no parezca enferma, puede estar contagiando a los demás aunque ni siquiera muestre los síntomas.

¿Cómo puedo evitar que se transmitan los microbios?

- Use un pañuelo (clínex) para cubrirse la nariz y la boca cuando tosa o estornude. Si no hay un clínex disponible, es preferible cubrirse la nariz y la boca con la manga. NO use sus manos, debido a que muy fácilmente puede pasar la infección tocando objetos de su entorno (pomos de puertas, teclados, copiadoras, microondas, etc.).
- Tire los clínex usados en la papelera más cercana.
- Lávese las manos después de toser o estornudar.
- En áreas comunes, intente sentarse por lo menos a 1 metro de distancia de personas que estén tosiendo.
- Si usted está enfermo y necesariamente tiene que estar en público, dígame a las personas que no se le Acerquen mucho. No salude dando la mano ni besando.