

## Resumen

- No es agradable ni saludable toser en los rostros de las personas.
- La tos puede transmitir enfermedades que se transmiten en gotas o en el aire.
- Aprender a toser adecuadamente (llamado 'etiqueta de tos') es importante porque es un comportamiento más agradable para quienes le rodean y previene la propagación de enfermedades.

## ¿Por qué aprender la etiqueta de tos?

- Algunas enfermedades pueden transmitirse de una persona a otra en gotitas de saliva o moco o en el aire.
- Esto significa que, cuando tosemos, podemos transmitir las enfermedades que tenemos a otras personas y enfermarlas.
- Para evitar contagiar a otras personas, tosa de la manera recomendada, la cual no propaga gérmenes.

## HACER y NO HACER

- Mucha gente tose en sus manos para detener la propagación de gérmenes. Esta NO es una buena práctica porque, después, aún puede transmitir gérmenes al tocar cosas o estrechar la mano de otras personas. **NO TOSA EN SU MANO.**
- La forma correcta de toser sin transmitir gérmenes es usar un pañuelo o su manga. Cuando tose en cualquiera de estos, es menos probable que propague gérmenes. **TOSA EN UN PAÑUELO O EN SU MANGA.**



*Toser sin cubrirse la boca con la mano ayuda a propagar los gérmenes*

## Lo que puede hacer

- Explique la etiqueta de tos a las personas en su comunidad.
- Explique que la etiqueta de tos es importante porque ayuda a prevenir la transmisión de enfermedades que se propagan a través de gotitas transportadas en el aire.
- Muestre a las personas cómo toser correctamente y pídale que enseñen el mismo comportamiento a los demás.
- Pregunte a sus escuelas locales si les gustaría que viniera y hablara con los niños sobre la etiqueta de tos.
- Cuando hable sobre la etiqueta de tos, también enseñe a las personas sobre la higiene adecuada y a mantener una distancia prudente entre sí (vea las herramientas de acción 28 y 34).
- Haga carteles que muestren el qué hacer y no hacer para la etiqueta de tos y colóquelas en su comunidad. (Consulte la herramienta de acción 43 para obtener más información sobre las técnicas de movilización social).

## Herramientas para mensajes comunitarios

Vea los siguientes mensajes de la comunidad para apoyar etiqueta de tos:

18 - Tosiendo correctamente