

## Precauciones al estornudar

- No es agradable ni saludable estornudar frente a la cara de otras personas.
- Al estornudar se pueden transmitir enfermedades a través de gotas diminutas o suspendidas en el aire.
- Es importante aprender a estornudar adecuadamente (lo que se conoce como “precauciones al estornudar”) pues además de ser una conducta más grata para con los demás, también previene la transmisión de enfermedades.

## Motivos para adoptar precauciones al estornudar

- Algunas enfermedades pueden transmitirse de una persona a otra a través de gotas diminutas de saliva o mucosa, o bien través del aire.
- Ello significa que, al estornudar, podemos transmitir nuestras enfermedades a otras personas que enfermarán.
- Para evitar la transmisión de enfermedades a otras personas, es preciso estornudar de la manera recomendada para evitar la propagación de gérmenes.

## Prácticas recomendadas y conductas que cabe evitar

- Muchas personas estornudan en el aire o tapándose la boca con la mano para evitar la propagación de gérmenes. NO se trata de una buena práctica porque podrán luego transmitir los gérmenes al tocar objetos, o al estrechar la mano de otra persona. **No estornude en la mano.**
- La manera correcta de estornudar sin transmitir gérmenes es usando un pañuelo de tela o de papel. Si estornuda en cualquiera de ellos, es menos probable que se propaguen los gérmenes.

## Medidas posibles

- Explique a los miembros de su comunidad las precauciones que deben tomar al estornudar.
- Explique que las precauciones al estornudar son importantes porque ayudan a prevenir la transmisión de enfermedades que se propagan a través de gotas diminutas presentes en el aire.
- Demuestre las prácticas adecuadas al estornudar y pídale que enseñen ese comportamiento a los demás.
- Pregunte en las escuelas locales si quisieran que acuda para explicar a los alumnos las precauciones que conviene observen al estornudar.
- Al tratar de las precauciones al estornudar, explique también las medidas de higiene adecuadas (véase las herramientas 28 y 34).
- Elabore carteles para ilustrar las prácticas adecuadas y las prácticas que se debe evitar al estornudar y colóquelos en distintos lugares de la comunidad (véase en la herramienta 43 información adicional sobre técnicas de movilización social).

