

# Preguntas Frecuentes, La urbanidad 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 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 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 superior. NO use sus manos, debido a que muy fácilmente puede pasar la infección tocando objetos compartidos (perillas de puertas, copiadoras, hornos de microondas, etc.).

Tire los clínex usados en el basurero más cercano.

Lávese las manos después de cubrirse tos o un estornudo.

En áreas comunes, intente sentarse por lo menos a 1 metro (3 pies) de distancia de personas que estén tosiendo.

Si usted está enfermo, y por fuerza debe andar en público, dígame a las personas que no se le acerquen mucho. No salude de mano.

Ponga anuncios sobre la higiene respiratoria en el lugar de trabajo y recuérdelos a los empleados frecuentemente sobre su responsabilidad de practicar buenas prácticas de higiene. Dígame a sus empleados en forma repetitiva pero de diferentes maneras cuáles son sus expectativas (en reuniones y juntas, en documentos de Recursos Humanos, en e-mails masivos, etc.)