

## ¡Haz tu parte para detener la propagación!

### ¿Por qué tosemos?

La tos es la manera en que el cuerpo remueve algo de los pulmones y vías respiratorias para que podamos respirar más fácilmente. También tosemos cuando nuestros pulmones están irritados o tienen una infección. Es una defensa de ayuda cuando los resfriados y otras enfermedades impiden que estemos al 100%.

### ¿Por qué necesitamos cubrir nuestra tos?

Cuando hablas, cantas o toses, expulsas pequeñas gotas de líquido en el aire. Si estás enfermo, estas gotas pueden transferir tu infección a otras personas.

### ¿Por qué dicen que debes cubrirte la boca con la manga cuando toses?

Si piensas al respecto, toser en tus manos las ensucia. Si toses y luego te tocas la cara, una barandilla de escalera u otra cosa, estás propagando esos gérmenes. Si toses en tu codo, hay menos probabilidades de transmitirlos. Si toses en tus manos, asegúrate de lavarlas bien o usar desinfectante para manos.

### ¿Por qué es ahorita, durante COVID-19, especialmente importante cubrirte la boca cuando tosas?

La investigación muestra que el virus de COVID-19 se propaga fácilmente a través de estas gotitas pequeñas. Algunas personas no saben que tienen COVID-19, por lo que pueden contagiar a otros sin siquiera saberlo. No puedes evitar toser. Es por esto que usar un cubrebocas y cubrir tu boca cuando tosas ayuda a evitar que esas gotas se expulsen en el aire y provoquen que se enfermen otras personas.

### ¿Qué más puedo hacer para ayudar a conquistar COVID-19?

Es un excelente comienzo cubrir tu tos y usar un cubrebocas. Combínalos con otras acciones para reducir la propagación de COVID-19 como practicar la distancia física, evitar tocarte la cara y lavarte las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

CHILDREN'S  
COVID-19  
CONQUERORS

CAPITÁN  
TOS



Cubre tu tos.



Children's  
Wisconsin

Kids deserve the best.