

Regla “MAS”: consejos prácticos para prevenir el contagio de enfermedades

“MAS” es una regla mnemotécnica para la limpieza y desinfección de las manos, ambientes y superficies. Con estos simples cuidados podemos prevenir el contagio de enfermedades y cuidar la salud de las personas y sus familias. Es importante conocerlas e incorporarlas a nuestra rutina diaria.

Buenos Aires, agosto de 2022. – Durante los últimos años hemos recibido mucha información sobre qué acciones tomar durante la pandemia o en la aparición de diferentes virus como la gripe o la influenza. Se sabe que la infección de estas enfermedades se produce al contacto directo con superficies u objetos contaminados.

En este sentido, Ayudín y la Fundación del Centro de Estudios Infectológicos (FUNCEI) recomiendan recordar siempre la **regla “MAS”**, una herramienta para realizar una correcta limpieza y desinfección de **MANOS, AMBIENTES y SUPERFICIES**. Si las incorporamos a nuestra rutina diaria pueden ayudar a frenar la propagación de enfermedades dentro del hogar, en el trabajo o en cualquier lugar donde compartamos con otras personas.

1 - LAVADO DE MANOS

Se recomienda lavarse las manos con agua y jabón de manera frecuente. Realizarlo siempre antes de ingerir algún alimento, al estar en contacto con muchas personas, después de toser o estornudar, etc. Una correcta higiene de manos se hace durante 20 segundos, siempre prestando atención a ambas caras de las manos, al espacio entre los dedos y debajo de las uñas. Hay que sacarse los anillos antes de higienizarlas.

2 - VENTILACIÓN DE AMBIENTES

La ventilación constante y cruzada es un punto fundamental para que los virus no queden en los ambientes. Siempre al llegar a un nuevo sitio o si ha permanecido durante un largo periodo de tiempo cerrado, procurar abrir las ventanas para ventilar bien y usar un aerosol desinfectante de ambientes. La ventilación se puede respetar en distintos espacios, como, por ejemplo, en el auto, transporte público, en la oficina, en el gimnasio, etc.

3 - DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES

Primero, es necesario aclarar que limpiar no es lo mismo que desinfectar. Cuando se limpia, solamente se remueve la suciedad que se ve a simple vista, mientras que al desinfectar eliminamos los virus y bacterias presentes en el ambiente y superficies que no se ven.

Entonces, para lograr esto es necesario la utilización de lavandina o algún otro producto que contenga un activo desinfectante que elimine el 99,9% de los virus y bacterias, pueden ser en sus distintas versiones líquida, aerosoles o toallitas. Si no, también, se puede preparar una fórmula con 1 taza de lavandina en 5 litros de agua corriente y dejar actuar 5 minutos.

Esto se puede replicar en cualquier situación de la vida o en cualquier objeto de uso cotidiano como, por ejemplo, el escritorio del trabajo, una mesa en un shopping, la mesada de la cocina, en un baño público, en un vestuario, al momento de la limpieza general de la casa, al llegar a tu hogar con la mochila o cartera, llaves, en el transporte público, etc. Es muy importante realizar siempre una correcta limpieza y desinfección de superficies antes y después de una reunión social.

Con estas 3 simples acciones, estamos tomando las medidas básicas de cuidado personal que vuelven más seguras todas nuestras rutinas diarias, cortando el contagio y evitando trasladar enfermedades al hogar y las familias. De esta manera, estamos cuidándonos y multiplicando la cadena de protección, porque cada persona se convierte en un eslabón de la cadena y de esta forma la comunidad en su conjunto se fortalece y se hace más fuerte que nunca.

ACERCA DE AYUDÍN® ARGENTINA

Ayudín® cuenta con un amplio portafolio de productos desinfectantes que resultan ideales para mantener el hogar, el espacio de trabajo, la escuela y todos los entornos, tanto dentro como fuera del hogar, limpios y desinfectados, ya que eliminan el 99.9% de virus y bacterias. La compañía continúa innovando y expandiendo sus soluciones de desinfección para acompañar a los argentinos en estos momentos tan especiales. Esta innovación está asociada tanto a categorías en las que ya tiene presencia como a nuevas categorías, con el fin de continuar acompañando a sus consumidores en su vuelta a las actividades, tanto dentro como fuera de su hogar.

Los hitos más importantes en la historia de la marca:

- En 1964 nace Ayudín®, como producto normatizado y con concentración asegurada, primero en sachet y luego en botellas de polietileno.
- En 1995 Clorox Argentina, subsidiaria local de The Clorox Company, adquiere el 100% de la marca Ayudín® e incrementa las inversiones para alcanzar los más elevados estándares de calidad.
- En 1995 comienza la comercialización de la Lavandina Ayudín® Fragancias.
- Hace más de 20 años que se inicia la producción de los Aditivos de Lavado Ayudín®.
- En 2001 comenzó la comercialización de la Categoría de Aerosoles Desinfectantes Ayudín®.
- En el año 2008 se inicia la comercialización de la Categoría Toallitas Desinfectantes Ayudín®.
- En 2012 empieza la comercialización de la Categoría Lavandina Ayudín® en Gel.
- El año pasado, 2020, se lanzó al mercado argentino la Lavandina Ayudín® Antisplash.
- En Septiembre 2021, se lanzó al mercado argentino el limpiador desinfectante aromatizante Ayudín® y el desinfectante multisuperficies Ayudín® Expert.

REGLA “MAS”

Manos + Ambientes + Superficies



FUNCEI
FUNDACIÓN CENTRO DE ESTUDIOS INFECTIOLÓGICOS



LAVADO DE MANOS

Se recomienda un lavado de manos frecuente con agua y con jabón, especialmente antes de comer o después de estar un largo periodo de tiempo en un lugar cerrado con mucha gente.



VENTILACIÓN DE AMBIENTES

Asegurar una ventilación constante y cruzada en lugares cerrados y concurridos.



DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES

Es necesario desinfectar correctamente las superficies, antes y después de usar. Se recomiendan productos a base de lavandina o que eliminen el 99,9% de virus y bacterias en sus versiones líquidas, aerosoles o toallitas.

