Publicado en Madrid el 29/03/2021

# [Rentokil Initial: ¿Y después de la pandemia? 4 hábitos de higiene que permanecerán en nuestras vidas](http://www.notasdeprensa.es)

## Las medidas higiénicas protegen del Covid-19 y de otras enfermedades víricas y bacterianas como la gripe o infecciones gastrointestinales

 La higiene de las manos, taparse la nariz o la boca con el codo al estornudar, el uso de la mascarilla y los purificadores de aire son principales hábitos que pueden proteger la salud y la del entorno. Antes de la pandemia derivada por el Covid-19, nadie se imaginaba que adquirir ciertas costumbres pudiera ayudar a reducir los contagios de esta enfermedad. Pero durante todo el tiempo que se lleva conviviendo con estas medidas anti-covid, se ha visto que no solo son efectivas para esta problemática, sino también para otras enfermedades respiratorias que han aminorado su presencia, como es el caso de la gripe o la bronquiolitis. En ese contexto, el Sistema de Vigilancia de Gripe en España (SVGE), el Centro Nacional de Epidemiología (CNE) y el Centro Nacional de Microbiología (CNM) del Instituto de Salud Carlos III declaran que en lo que va de temporada solo se han detectado seis casos de gripe. Por contraposición, un año antes por esas mismas fechas ya se habían registrado 280 casos. Además, en lo que va de año, hospitales como La Paz de Madrid solo han contabilizado cinco casos del virus respiratorio sincitial (VRS), principal causante de las bronquiolitis en los más pequeños. Otros años, durante la temporada de mayor incidencia, esta patología colapsa las urgencias y supone alrededor de 300 ingresos en bebés y niños. Las medidas preventivas que se han adoptado contra el Covid-19 están siendo efectivas para controlar su propagación, pero ¿qué hábitos de higiene se mantendrán en la vida pospandemia para protegernos de otras enfermedades respiratorias? Rentokil Initial, multinacional especializada en control de plagas e higiene ambiental, aconseja mantener una serie de buenas prácticas y darles prioridad a lo largo del tiempo. Lavado de manos y uso de gel hidroalcohólicoEl consejo más importante que se ha priorizado durante la pandemia y que se tiene que seguir llevando a cabo es el correcto y frecuente lavado de manos, con agua y con jabón, haciendo hincapié en el dorso de las manos, entre los dedos y, sobre todo, debajo de las uñas, durante al menos 20 segundos. El gel hidroalcohólico fue uno de los objetos más demandados durante la cuarentena, pero no está de más seguir utilizándolo regularmente. Estando en el exterior puede ser difícil acceder a lavarse las manos con agua y con jabón, por lo que es completamente imprescindible llevar un bote pequeño de gel hidroalcohólico para poder usarlo en el momento que sea necesario. Además, los científicos han confirmado que estos geles son muy efectivos para matar los gérmenes que se quedan en las manos. En ese aspecto, según el estudio sobre la evolución de los hábitos de autocuidado en España en época de la Covid-19, elaborado por la Asociación para el Autocuidado de la Salud (Anefp), el 68,07% de los españoles mantendrá los hábitos de higiene de manos, ya sea mediante agua y jabón o gel hidroalcohólico. La mascarilla, un complemento másEn el mundo prepandémico, ver a turistas asiáticos con una mascarilla puesta resultaba extraño y no se conocían sus beneficios. Sin embargo, este complemento, que lleva protegiéndonos un año frente al Covid-19, lo seguirá haciendo con otras enfermedades respiratorias como la gripe, y es que su uso en este tipo de situaciones es vital, pues filtra las partículas respiratorias que puedan estar contaminadas, impidiendo o reduciendo así la propagación por aerosoles de este y otros virus y bacterias. Cubrirse al estornudar o toserAdemás de la mascarilla, es importante seguir cubriéndose la boca y la nariz con el interior del codo cuando se estornude. De esta manera, se evita contaminar las manos y se impide transferir gérmenes y patógenos a superficies que se toquen posteriormente. De igual manera, los médicos aconsejan no tocarse la cara, los ojos, la boca y la nariz. Esto se debe a que es una manera muy fácil y rápida de contagiarse. Cuando sea inevitable, antes de tocarse la cara, las manos deberán estar limpias. Ventilación y desinfección de objetosLa ventilación de los espacios cerrados y la desinfección de objetos es otro hábito en el que incide Rentokil Initial y la totalidad de los expertos en virología. Ventilar de forma natural, dando prioridad al aire fresco externo y minimizando la recirculación, es la recomendación general para renovar el aire en espacios interiores, pero en el caso en que las temperaturas, ya sean altas o bajas, hagan que la apertura de ventanas no sea agradable, se puede recurrir a los purificadores de aire con filtros HEPA-13 que recogen el aire con patógenos y lo filtran para después devolverlo al ambiente completamente limpio. En cuanto a las técnicas de desinfección, Rentokil Initial destaca, además de la pulverización de una solución desinfectante y el frotado sobre las superficies, objetos y mobiliario, la nebulización ambiental de fracción micrométrica. Mediante esta técnica, una máquina de nebulización genera una nube de microgotas un líquido desinfectante que alcanza las zonas a las que los métodos de limpieza tradicionales no llegan. En resumen, las medidas que hay que mantener son: Lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos haciendo hincapié en el dorso de las manos, entre los dedos y, sobre todo, debajo de las uñas; además de llevar consigo un bote de gel hidroalcohólico para, en caso de no disponer de agua y jabón, poder higienizar las manos. Utilizar mascarilla cuando se tenga gripe o alguna otra enfermedad respiratoria vírica o bacteriana. Cubrirse la boca y la nariz con la parte interior del codo cuando se estornude y no tocarse la cara, los ojos, la nariz y la boca, sobre todo sin antes limpiarse las manos. Esta es una vía fácil y rápida de contagiarse, ya sea por las partículas respiratorias contaminadas que se expulsan al aire, o por los gérmenes que pueden permanecer en las manos. Ventilar continuamente los espacios cerrados, usar purificadores de aire y realizar desinfecciones ambientales periódicas. Si algo se saca en claro del Covid-19 es que este virus ha hecho a todos ser conscientes de algunas prácticas diarias en la que antes apenas se reparaba. Estar resfriado y no llevar mascarilla o no guardar la correspondiente distancia de seguridad para protegerse a uno mismo y al de enfrente, así como no ventilar los espacios cerrados, es una irresponsabilidad. Por eso, hacer rutinarios estos hábitos de higiene y limpieza para mantener la salud propia y la del entorno es tarea de todos.

**Datos de contacto:**

Gema Izquierdo

917818090

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/rentokil-initial-y-despues-de-la-pandemia-4](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Medicina Sociedad Turismo Restauración Consumo



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)