

Μην πηγαίνετε άρρωστοι στο γραφείο!

/ Γενικά



Ακόμη και αν αισθάνεστε αρκετά καλά είστε πολύ μολυσματικοί - μέσα σε λίγες ώρες από ένα και μόνο άτομο μολύνονται οι μισές επιφάνειες του γραφείου.

Αν μείνετε στο σπίτι από την πρώτη ημέρα που δεν αισθάνεστε καλά τότε θα βοηθήσετε τον εαυτό σας να αναρρώσει ταχύτερα αλλά και θα αποτρέψετε τη μόλυνση των συναδέλφων σας με τον ιό που εσείς «κουβαλάτε»

Είναι τα «μαύρα πρόβατα» του γραφείου - εκείνοι οι συνάδελφοι που έρχονται στο γραφείο όλο «γκουχ, γκουχ» και «απού» ενώ θα έπρεπε να έχουν μείνει ξαπλωμένοι στο κρεβάτι τους για να αναρρώσουν.

Στο σπίτι από την αρχή της ασθένειας

Τώρα ένας κορυφαίος μικροβιολόγος έδωσε ρητές συστάσεις προς τους εργαζομένους που αρρωσταίνουν - λέγοντάς τους ουσιαστικά να μένουν σπίτι τους ακόμη και όταν βρίσκονται στα πρώτα στάδια της ασθένειας και αισθάνονται σχετικά καλά.

Ο **Τσαρλς Γκέρμπα**, καθηγητής Μικροβιολογίας και Περιβαλλοντικής Επιστήμης στο Πανεπιστήμιο της Αριζόνας, προειδοποίησε ότι το να πηγαίνει κάποιος για δουλειά ακόμη και όταν αισθάνεται σχετικά καλά μπορεί να προκαλέσει... επιδημία στο γραφείο. *«Ακόμη και αν μόλις αρχίζετε να έχετε κάποια συμπτώματα, πρέπει να μείνετε σπίτι, καθώς σε αυτή τη φάση είστε και πιο μολυσματικοί»*

Και άλλοι ειδικοί προειδοποιούν ότι το να πηγαίνει ο εργαζόμενος στη δουλειά ενώ νιώθει (έστω και λίγο) άσχημα αποτελεί τη... συνταγή της αργής ανάρρωσης, αφού το πιθανότερο είναι πως τα συμπτώματά του θα επιδεινωθούν. «Βλέπουμε πολύ συχνά επιδείνωση των συμπτωμάτων μιας ίωσης επειδή οι ασθενείς απλώς δεν σταματούν ώστε να ξεκουραστούν λίγο» ανέφερε στην ιστοσελίδα ιατρικών ειδήσεων WedMD η δρ **Κάθριν Κάμινς**, επίκουρη καθηγήτρια Επιστημών Υγείας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Ερβάν. «Πολλοί εργαζόμενοι θέλουν να πάνε στη δουλειά ακόμη και άρρωστοι. Δεν καταλαβαίνουν όμως ότι φθάνουν τον οργανισμό τους στα όριά του και καταλήγουν ακόμη πιο άρρωστοι έπειτα από τρεις ή τέσσερις ημέρες σε σχέση με το πώς θα ένιωθαν αν είχαν πάρει άδεια την πρώτη ημέρα και είχαν επιτρέψει στο σώμα τους να πολεμήσει τη λοίμωξη».

Τα φάρμακα «ρίχνουν» την απόδοση

Και ενώ το να λαμβάνει κάποιος φάρμακα για το κρυολόγημα ή τη γρίπη βοηθά στην ανακούφιση των συμπτωμάτων, επιδρά παράλληλα στην ποιότητα δουλειάς. «Είναι η στιγμή που κάποιος αρχίζει να έχει λίγο πυρετό και να μην αισθάνεται καλά. Αν πάει στην εργασία του σε αυτή την κατάσταση, όποιο φάρμακο και αν λάβει θα επιδράσει αρνητικά στο πόσο καλά θα κάνει τη δουλειά του αφού κατά κύριο λόγο θα του προκαλέσει νωθρότητα και νύστα» είπε η δρ Κάμινς.

Νωρίτερα εφέτος ερευνητές του Πανεπιστημίου της Αριζόνας ανακάλυψαν ότι είναι πράγματι καλύτερο για έναν άρρωστο εργαζόμενο να παραμένει σπίτι, όχι μόνο για το δικό του καλό αλλά και για το καλό των γύρω του, αφού αποτελεί τεράστια... πηγή μόλυνσης μέσα στο γραφείο.

Όπως είδαν συγκεκριμένα οι ερευνητές, ακόμη και αν ένας μόνο εργαζόμενος στο γραφείο είναι άρρωστος, περισσότερες από τις μισές επιφάνειες που αγγίζουν οι υπόλοιποι στον χώρο θα μολυνθούν με τον ιό που εκείνος «κουβαλά» ως το μεσημεριανό διάλειμμα. Μερικές από τις «λατρεμένες» των μικροβίων επιφάνειες είναι τα τηλέφωνα, τα πόμολα στις πόρτες, τα γραφεία, τα πληκτρολόγια, τα φωτοτυπικά μηχανήματα και τα πόμολα των ψυγείων στο γραφείο.

Η «μολυσματική» μελέτη

Στο πλαίσιο της μελέτης τους που διεξήχθη σε ένα γραφείο με περίπου 80 συμμετέχοντες, οι ερευνητές έριξαν σταγόνες στα χέρια των εθελοντών στην αρχή μιας εργάσιμης ημέρας. Παρ' ότι οι περισσότερες από τις σταγόνες ήταν σταγόνες νερού, σε ένα μόνο άτομο οι σταγόνες που έπεσαν περιείχαν τεχνητούς ιούς που μιμούνταν έναν ιό του κρυολογήματος, τον ιό της γρίπης και έναν ιό που προκαλεί προβλήματα στο στομάχι. Από τους εργαζομένους στο γραφείο ζητήθηκε να κάνουν όσα θα έκαναν φυσιολογικά μέσα στην ημέρα. Επειτα από περίπου τέσσερις ώρες οι ερευνητές έλαβαν δείγματα από επιφάνειες του γραφείου καθώς και από τα χέρια των εργαζομένων και είδαν ότι ποσοστό μεγαλύτερο του 50% των επιφανειών αλλά και των εργαζομένων είχαν μολυνθεί με τουλάχιστον έναν

από τους ιούς.

Ενοχο το άγγιγμα επιφανειών

Σύμφωνα με την **Κέλι Ρέινολντς**, αναπληρώτρια καθηγήτρια Δημόσιας Υγείας στο Πανεπιστήμιο της Αριζόνας που ήταν εκ των επικεφαλής της μελέτης, «το άγγιγμα επιφανειών του γραφείου παρά ο βήχας ή το φτέρνισμα αποτελεί την κύρια πηγή εξάπλωσης των μικροβίων. Οι ιοί όπως αυτοί που εξετάσαμε μπορούν να παραμείνουν ζωντανοί στις επιφάνειες από μερικές ώρες ως και επί έναν μήνα».

Οι ερευνητές έλαβαν δείγματα από τις επιφάνειες και τα χέρια των εθελοντών και στο τέλος της εργάσιμης ημέρας. Ως τότε οι ιοί του κρυολογήματος και της γρίπης που δεν επιβιώνουν στην ατμόσφαιρα για μεγάλο διάστημα είχαν πεθάνει, ωστόσο ο ιός του στομάχου είχε συνεχίσει να εξαπλώνεται έχοντας μολύνει ως και το 70% των επιφανειών που εξετάστηκαν. «Τα χέρια αποδείχθηκαν πιο γρήγορα από το φτέρνισμα στην εξάπλωση της νόσου. Στην εποχή των... κουμπιών είναι πιο εύκολο να εξαπλωθούν τα μικρόβια μέσω του αγγίγματος παρά μέσω του βήχα ή του φτερνίσματος» σημείωσε ο δρ Γκέρμπα, που ήταν επίσης εκ των επικεφαλής της μελέτης.

Πάντως από την ίδια μελέτη προέκυψε ότι η λήψη απλών μέτρων υγιεινής, όπως το πλύσιμο των χεριών και η χρήση αντισηπτικών διαλυμάτων, μπόρεσε να μειώσει τον κίνδυνο μόλυνσης σε ποσοστό κάτω του 10%.

Πώς να μείνετε υγιής σε ένα γραφείο γεμάτο αρρώστους

- Πλένετε συχνά τα χέρια σας, επί 15 ως 20 δευτερόλεπτα την κάθε φορά, και σκουπίζετέ τα με μια καθαρή χαρτοπετσέτα. Αυτή και μόνο η τακτική μπορεί να μειώσει την εξάπλωση των μικροβίων κατά περίπου 80%.
- Αν δεν έχετε κοντά σας νερό, χρησιμοποιήστε κάποιο αντισηπτικό διάλυμα που πιθανώς έχετε στο γραφείο ή στην τσάντα σας.
- Χρησιμοποιείτε απολυμαντικά μαντιλάκια καθαρισμού επιφανειών για να καθαρίσετε το γραφείο, το πληκτρολόγιό σας κ.ά., καθώς έχει φανεί ότι μπορεί να εξαφανίσουν ως και το 62% των ιών που «επισκέπτονται» τις επιφάνειες στις οποίες εργάζεστε.
- Μελέτη ειδικών του Πανεπιστημίου της Αριζόνας έδειξε ότι αν χρησιμοποιείτε μαντιλάκια για τον καθαρισμό του προσώπου σας, αντισηπτικά για τα χέρια και αν πλένετε τα χέρια σας προτού φάτε μεσημεριανό καθώς και έπειτα από μια μεγάλη σύσκεψη μειώνετε κατά 80% τον κίνδυνο να μολυνθείτε από κάποιον ιό που κυκλοφορεί εντός του γραφείου.

Πηγή: <http://www.tovima.gr/science/article/?aid=538360>