

## Πού κρύβονται τα περισσότερα μικρόβια;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

image not found or type unknown



Ποιά είναι λοιπόν τα αντικείμενα που «κρύβουν» περισσότερα μικρόβια, ακόμα κι απ' όσα νομίζαμε;



Δεν είναι όλα τα μικρόβια ικανά να προκαλέσουν κάποιο είδος ασθένειας, αλλά καλό είναι να μην ερχόμαστε σε επαφή ούτε και με τα πιο άκακα. Το να μην ερχόμαστε, βέβαια, σε επαφή με τα μικρόβια, είναι μάλλον δύσκολο έως ακατόρθωτο, δεδομένης της καθημερινής και πανταχού παρουσίας τους.

Αυτό που σίγουρα, όμως, μπορούμε να κάνουμε είναι να έχουμε γνώση του που συσσωρεύονται τα περισσότερα και να φροντίζουμε να έρχονται σε επαφή με το πρόσωπο μας, όσο το δυνατό λιγότερο. Απολυμαίνετε λοιπόν, συχνά τα χέρια σας

και μην ανησυχείτε γιατί, αν μη τι άλλο, έχετε ένα ανοσοποιητικό τούρμπο...

Ποιά είναι λοιπόν τα αντικείμενα που «κρύβουν» περισσότερα μικρόβια, ακόμα κι απ' όσα νομίζαμε;

### **1. Σφουγγαράκι της κουζίνας**

Δε θα πρέπει να εκπλαγείτε αν κάποιος αναλύσει το σφουγγαράκι της κουζίνας σας και σας παρουσιάσει το πλήθος των μικροβίων, που βρίσκουν καταφύγιο εκεί. Μπορεί εσείς να το χρησιμοποιείτε για την απολύμανση των πιάτων, αλλά καθώς το σφουγγαράκι, μένει διαρκώς υγρό, δημιουργεί το ιδανικό περιβάλλον για τη φιλοξενία και ανάπτυξη μικροβίων και βακτηρίων.

Φροντίστε λοιπόν, να το απολυμαίνετε ανά τα τακτά χρονικά διαστήματα, στο πλυντήριο πιάτων ή στο φούρνο μικροκυμάτων και προστατέψετε τον εαυτό σας, στο μέτρο του εφικτού, από τη μαζική επέλαση των μικροβίων.

### **2. Άπλυτα ρούχα**

Εάν δεν πλένετε τα χέρια σας, μετά που έχετε βάλει πλυντήριο ρούχων, θα πρέπει να αλλάξετε συνήθειες άμεσα. Η επικινδυνότητα εντοπίζεται κυρίως στα εσώρουχα, τα οποία όσο «καθαρά» και να δείχνουν, πάντα θα έχουν κάποιο ίχνος κοπράνων πάνω τους, το οποίο μπορεί να μην είναι διακριτό με το μάτι, αλλά είναι σε αρκετή ποσότητα, ώστε να μεταφέρει το βακτήριο E.coli. Όταν πιάνετε τα άπλυτά σας και μετά δεν πλένετε τα χέρια σας, μεταφέρετε οι ίδιοι το βακτήριο στο υπόλοιπο σπίτι με αμφίβολα αποτελέσματα για την υγιεινή σας.



### **3. Καλάθι σούπερ-μάρκετ**

Πάντα καθαρίζετε με ένα αντισηπτικό μαντηλάκι το καλάθι που θα χρησιμοποιήσετε για τα ψώνια σας όταν φτάνετε στο σούπερ-μάρκετ. Τα καλάθια τα χρησιμοποιούν εκατοντάδες ανθρώπων καθημερινά, ενώ στις λαβές τους, και όχι μόνο, βρίσκονται ίχνη κοπράνων, βακτήρια και ίχνη από χυμούς ωμού κρέατος. Καθαρίζετε, στο μέτρο του δυνατού το καλάθι, σκεπτόμενοι πως εκεί μέσα θα βάλετε τρόφιμα, που στη συνέχεια θα τα βάλετε στο στόμα σας.

### **4. Η τσάντα σας**

Η αγαπημένη σας τσάντα, ό,τι κι αν νομίζετε, είναι πολύ πιο βρώμικη, από αυτό που νομίζετε. Το ότι την κουβαλάτε παντού και την ακουμπάτε σε δεκάδες επιφάνειες καθημερινά, για των οποίων την καθαριότητα, έχετε σοβαρούς λόγους να αμφισβητείτε, σας δίνει μερικά στοιχεία για το πόσο «βρώμικη» τελικά είναι. Προσέχετε λοιπόν, που την αφήνετε, αποφεύγοντας το πάτωμα και απολυμαίνετέ τη, κάθε φορά που μπαίνετε σπίτι. Να θυμάστε ακόμα, να μη την ακουμπάτε ποτέ στον πάγκο ή το τραπέζι της κουζίνας, που είναι επιφάνειες, που πρέπει για προφανείς λόγους, να παραμένουν καθαρές.

## 5. Κουμπιά

Είτε πρόκειται για τα κουμπιά του ΑΤΜ, είτε πρόκειται για τα κουμπιά του ασανσέρ, αναρωτηθείτε απλά, πόσα χέρια έχουν ακουμπήσει αυτά τα κουμπιά πριν από εσάς και που άραγε βρίσκονταν αυτά τα χέρια πριν έρθουν σε επαφή με τις κοινόχρηστες αυτές επιφάνειες. Πλένετε λοιπόν, κάθε φορά τα χέρια σας, αφού χρησιμοποιήσετε κοινόχρηστα μηχανήματα και αποφεύγετε πάντα την επαφή των χεριών, με το πρόσωπό σας.



## 6. Τηλεχειριστήριο

Το τηλεχειριστήριο είναι ακόμα ένα αντικείμενο στο σπίτι που θα έπρεπε να απολυμαίνετε συχνότερα απ' ό,τι συνηθίζετε. Χρησιμοποιείται πολλές φορές την ημέρα και ακόμα και αν η χρήση του περιορίζεται στους κατοίκους του σπιτιού, παραμένει συλλέκτης μικροβίων και βακτηρίων. Έρευνες μάλιστα έχουν δείξει πως σε ένα τηλεχειριστήριο βρίσκονται περισσότερα μικρόβια, απ' όσα βρίσκονται στο κάθισμα της τουαλέτας, γι' αυτό, λάβετε τα μέτρα σας!

## 7. Η παιδική χαρά

Έρευνες έχουν δείξει πως στα παιχνίδια της παιδικής χαράς να μπορεί να βρει κανείς ίχνη από σάλια, αίμα, κόπρανα και ούρα. Δεδομένης της έλλειψης επίγνωσης των παιδιών, όσον αφορά την καθαριότητα και την υγιεινή θα πρέπει πρώτα εσείς να τους θυμίζετε να μη βάζουν τα χέρια τους στο στόμα, όσο παίζουν στην παιδική χαρά και όταν τελειώνουν, πάντα, να τους σκουπίζετε τα χέρια με αντισηπτικό μαντηλάκι. Είναι δύσκολο να προστατέψετε τα παιδιά από το να έρθουν σε επαφή με τα μικρόβια, ιδιαίτερα στην παιδική χαρά, αλλά ένα πακέτο υγρά αντιμικροβιακά μαντηλάκια, θα βοηθήσει αρκετά.

Πηγή: [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)