

# Οι... λάθος τρόποι να προστατευτούμε από τα βακτήρια!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Προσπαθείτε κι εσείς να ανοίξετε με τον αγκώνα το χερούλι της δημόσιας τουαλέτας ή πιάνετε με το μανίκι τη μπάρα στο μετρό; Όλες αυτές οι τακτικές εναντίον των μικροβίων έχουν πράγματι αποτέλεσμα; Σύμφωνα με τον Phillip Tierno, Ph.D., καθηγητή της μικροβιολογίας και της παθολογίας στο NYU School of Medicine πρόκειται για μερικές από τις πιο ανώφελες κινήσεις μας στην αποφυγή των μικροβίων καθημερινά.

Ανοίγουμε την πόρτα της τουαλέτας με ένα χαρτί στο χέρι

Μπορεί ένα κομμάτι χαρτί να βοηθήσει για να ξεκλειδώσουμε την πόρτα, αλλά το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να πλύνουμε σχολαστικά τα χέρια μας με σαπούνι και ζεστό νερό και να χρησιμοποιήσουμε πάλι ένα κομμάτι χαρτί ή τον αγκώνα σου για να βγούμε από την κεντρική πόρτα του μπάνιου.

Κρατάμε την αναπνοή μας όταν φτερνίζεται κάποιος δίπλα μας

«Εκτός και αν μπορείτε να την κρατήσετε για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε

δε θα σε βοηθήσει να αποφύγετε τα μικρόβια ”, λέει ο Tierno, δεδομένου ότι αυτά τα μικρά αναπνευστικά σταγονίδια μπορούν μετά να περιφέρονται στον αέρα.

Σκουπίζουμε το στόμιο από ένα μπουκάλι που θα μοιραστήσουμε

Αυτή η τακτική λειτουργεί κατά 50-50. «Είναι κάπως χρήσιμη, γιατί μειώνει μερικές από τις σιελλογόνες εκκρίσεις, αλλά δεν μας προφυλάσσει απόλυτα”, τονίζει ο Tierno. Ακόμα και αν το έχουμε καθαρίσει καλά, μπορεί να έχει απομείνει ένα μικρόβιο από μία ίωση ή γρίπη. Σε αυτή την περίπτωση, για να αποφύγουμε να πιούμε όλοι από ένα μπουκάλι καλύτερα να πούμε ψέματα ότι έχουμε εμείς μία αδιαθεσία και προτιμάμε να μην κολλήσουμε τους υπόλοιπους!

Δεν καθόμαστε στο κάθισμα της τουαλέτας

Ποιος θέλει να βάλει το γυμνό του σώμα εκεί που ξέρει ότι έχουν ακουμπήσει χιλιάδες άλλοι; Κανένας. Ωστόσο, ακόμα και αν καθόμασταν «κανονικά” στη λεκάνη, αυτό δε θα σήμαινε ότι θα είχαμε αυξημένο κίνδυνο να πάθουμε κάποια μόλυνση. Η λεκάνη θα έπρεπε να είναι υπερβολικά μολυσμένη με εμετό και υπολείμματα κοπράνων προκειμένου να κολλήσουμε κάποια ασθένεια.

**Πηγή:** [capital.gr](http://capital.gr)