



آلوده‌ترین مکان‌های اداره شما کجاست؟

آیدین پورخامنه

هر فرد شاغل حداقل باید ۸ ساعت از روز خود را در اداره کار کند. در این زمان انسان نیاز به خوردن، نوشیدن و استفاده از سرویس بهداشتی دارد. از وسایل اداره‌ها به صورت مشترک استفاده می‌شود و معمولاً اگر یک نفر در اداره سرما بخورد، همه کارکنان آلوده خواهند شد. در این گزارش متوجه می‌شویم کدام قسمت‌های دفتر کار ما از سایر بخش‌ها آلوده‌تر است و برای تمیز نگه داشتن آن چه می‌توان کرد؟

۱

دکمه‌های آسانسور

فکر می‌کنید در روز چند نفر دکمه بالا و پایین آسانسور را برای استفاده از آن فشار می‌دهند؟ نظرتان درباره دکمه همکف چیست؟ پس این دکمه‌ها دارای میکروب‌های بیشتری نسبت به سایر قسمت‌های اداره شما هستند. شما می‌توانید از آرنج خود برای انتخاب طبقه مناسب استفاده کنید، اگر چه ممکن است برای برخی خنده‌دار به نظر برسد یا پس از فشار دادن دکمه، دستان خود را با ماده شستشو دهنده حاوی الکل وقتی هنوز سوار آسانسور هستید، تمیز کنید.

۲

دستگیره در

هر کس از دستگیره در برای ورود و خروج به محل کار استفاده می‌کند. هرچه تعداد بیشتری این کار را انجام دهند، میکروب‌های متنوع بیشتری می‌توانند از فردی به فرد دیگر منتقل شوند. برای متوقف کردن نشر آلودگی، دست‌ها را به طور منظم با صابون و آب گرم حداقل ۲۰ ثانیه بشویید. شما می‌توانید از کارکنان اداره بخواهید دستگیره‌ها را تمیز و ضدعفونی کنند.

۳

میز کار

این مکان میکروب‌های بیشتری؛ یعنی حدود ۴۰۰ برابر توالت فرنگی در خود دارد. این میزان به معنی حدود ۲۱ هزار باکتری، ویروس و قارچ در هر اینچ مربع است. همان‌طور که احتمالاً متوجه شده‌اید، این میکروب‌ها، ویروس‌ها و قارچ‌ها با هر تماس با میز و استفاده از وسایلی که آنها را لمس می‌کنید، به دست شما مهاجرت می‌کنند، به همین دلیل است که شستشوی دست‌ها اغلب کلید توقف عفونت است.

۴

صفحه کلید

شما احتمالاً روی آن عطسه می‌کنید، نزدیک آن غذا و نوشیدنی می‌خورید و هرگز آن را پاک نمی‌کنید. حتی پس از آن شما مجبور شده‌اید ایمیل مهم را وسط خوردن یک کیک دارچینی بررسی کنید. شما می‌دانید چه کسی اثر انگشت و خرده‌های چسبنده‌ای که روی کلیدها گذاشته‌اید را دوست دارد؟ میکروب‌ها! اگر یک صفحه کلید را با همکاران خود به اشتراک بگذارید، حتی می‌تواند بدتر باشد. هر فرد چربی، نمک و مواد غذایی خود را روی آن اضافه می‌کند.

۵

تلفن

تلفن دفتر شما ممکن است حتی بدتر از میز کار شما باشد؛ به طور متوسط ۲۵ میکروب در هر اینچ مربع دارد. تلفن را چند بار در روز با ضدعفونی کننده پاک کنید، به ویژه اگر دیگران از آن استفاده می‌کنند.

۶

تجهیزات اداری

میکروب‌ها می‌توانند روی دکمه‌های چاپگر، کیبورد، فکس، وسایل پستی و دیگر دستگاه‌ها پنهان شوند و رشد کنند. مردم به ندرت فکر می‌کنند که آنها را پاک کنند. تعدادی دستمال مرطوب را اطرافتان قرار دهید تا هر زمان که از یک دستگاه استفاده می‌کنید، به خودتان یادآوری کنید.

۷

آب سردکن‌ها

برای پر کردن بطری شما، آبش از امن‌تر از آب معمولی نیستند. در زمان حمل و نقل و تحویل، میکروب‌ها می‌توانند وارد آب شوند. مردم برای دریافت آب خود، گاهی چند بار در روز، آب سردکن را لمس می‌کنند. برای جلوگیری از بیماری در فصل سرد و آنفلوآنزا شما می‌توانید آبتان را از خانه بیرون بیاورید یا آن را در بطری‌ها بخرید.

۸

قهوه‌ساز

همیشه مشخص نیست چه کسی مسوول نظافت فضاهای مشترک است. اگر تصمیم دارید داوطلب شوید، از این دستگاه شروع کنید. باکتری‌ها در نقاط مرطوب و تاریک این دستگاه‌ها رشد می‌کنند. آن را با ۴ فنجان سرکه سفید پر کنید و بگذارید ۳۰ دقیقه در این وضعیت بماند. سپس این وسیله را ۳ بار یا تا زمانی که دیگر بوی سرکه استشمام نمی‌کنید، آبکشی کنید.

۹

قوری

تنها قهوه‌ساز نیست میکروب‌ها را جمع می‌کند. بعد از هر بار شستشوی روزانه قوری، اغلب دسته آن نادیده گرفته می‌شود و این بخشی است که بیشتر لمس می‌کنید.

۱۰

لیوان

ممکن است به نظر برسد از لیوان‌هایی که قابل شستشو و خشک کردن هستند می‌توان به صورت مشترک استفاده کرد اما طبق مطالعاتی که در این زمینه انجام شده، ۹۰ درصد از میکروب‌های قابل توجه مانند ماده مدفوعی را اطراف آن می‌توان پیدا کرد. احتمالاً مشکل از خود فنجان یا افرادی که از آنها استفاده می‌کنند، نیست. عجیب و غریب به نظر می‌رسد، به احتمال زیاد مشکل از زمانی شروع می‌شود که شما سعی می‌کنید آنها را با تجهیزات مشترک در یک آشپزخانه مشترک بشویید.

۱۱

ظرفشویی

مانند خانه شما مقدار زیادی از آلودگی دست و مواد غذایی ظرفشویی شمارا به آهنربایی برای جذب باکتری‌ها و دیگر میکروب‌ها تبدیل می‌کند. بخشی که شما لمس می‌کنید، مثلاً اگر دسته دارد، بیشترین میکروب و آلودگی را دارد چون همه همین قسمت را لمس می‌کنند.

۱۲

اسفنج ظرفشویی

مکانی مرطوب و جذاب برای جمع‌آوری و پرورش میکروب‌هاست. اسفنج‌های جدید در طول ۳ هفته محل زندگی ای‌کولای و سالمونلا خواهند شد. هنگامی که مردم در طول روز از اسفنج استفاده می‌کنند، میکروب‌های آن را به سایر بخش‌های اداری انتقال می‌دهند (از جمله فنجان قهوه). فقط ۲ دقیقه در مایکروویو بیشترین میکروب‌ها را می‌کشد. سعی کنید آن را یک بار در مایکروویو انجام دهید و اسفنج را هر ۲ هفته جایگزین کنید.

۱۳

دستگیره مایکروویو

بسیاری از مردم ناهار خود را در این ماشین‌های جادویی گرم می‌کنند. هر فرد باید چند بار آن را لمس کند تا بتواند در آن را باز کند و آن را ببندد. غذا را در آن قرار دهد و آن را بیرون بیاورد. این دسته معمولاً یکی از آلوده‌ترین نقاط در یک دفتر است. تقریباً نیمی از آزمایش‌های انجام‌شده در یک مطالعه بزرگ سطح بالای یک ماده شیمیایی مرتبط با موجودات زنده را در این قسمت نشان داد. آن را به فهرستی از مکان‌های خود اضافه کنید که باید اکنون و پس از آن پاک و ضدعفونی کنید.

۱۴

دستگاه‌های وندینگ (تحویل غذا)

خوردن غذای آماده‌شده مشکل را حل نمی‌کند. در یک مطالعه مشخص شد دکمه‌های ۱ دستگاه از هر ۵ دستگاه احتمالاً آلوده به بیماری‌های میکروبی هستند. (این موضوع برای در یخچال در نسبت ۱ به ۴ است) از این آلوده‌تر نمی‌شود، اما می‌تواند تمیزتر باشد. احتمالاً در مورد این سطوح به عنوان مناطق آماده‌سازی مواد غذایی فکر نمی‌شود، اما شما باید با آنها رفتاری متناسب با محلی برای آماده‌سازی غذا داشته باشید.

۱۵

توالت (سرویس بهداشتی)

میکروب‌ها مانند باکتری ای‌کولای می‌توانند در دستشویی اداره گسترش پیدا کنند. حتی تمیز کردن دستانتان ممکن است دشوار به نظر برسد زیرا ممکن است دستگیره شیر آب آلوده باشد. شما می‌توانید یک دستمال کاغذی داشته باشید و برای باز و بسته کردن شیر آب و فشار دکمه صابون از آن استفاده کنید. ■