

مناطق عمومی حساس و میکروبی



ارائه و معرفی پرمیکروب‌ترین نقاط عمومی غیرقابل اجتنابی که روزانه بسیاری از ما با آن سروکار داریم و می‌تواند به ارتقای آگاهی ما درباره نظافت بیشتر کمک کند، ضروری است. یک فرد می‌تواند در مدت یک دقیقه ۳۰ شیء را لمس کند که میان این اشیاء سطوح پراستفاده و پرمیکروب مثل دستگیره‌های در، گوشی تلفن و کنترل‌ها هستند. در خانه تلاش می‌کنیم میکروب‌زدایی کنیم و جرم‌ها را از بین ببریم اما وقتی که از خانه به منظور غذا خوردن در رستوران، خرید کردن یا مراجعه به پزشک خارج می‌شویم، چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ معرفی این نقاط که روزانه به طور اجتناب‌ناپذیری با آنها در تماس هستیم می‌تواند موجب توجه به نظافت و مصون شدن از بیماری شود.

ترجمه:
مهناز زمانی
نیک

۲ دست خشک‌کن‌های اتوماتیک

هر بار که از این دستگاه استفاده می‌کنید انتشاری از باکتری‌ها فضا را پر می‌کند. دانشمندان آن را دستگاه انتشار توالت می‌نامند. تمام این میکروب‌ها کجا می‌روند؟ احتمالاً درون آن خشک‌کن دیواری قدیمی اند. یک مطالعه جدید می‌گوید که این دستگاه‌ها بعد از هر بار روشن شدن، میکروب‌ها را پخش می‌کنند. در مورد خشک‌کن‌های فانتزی‌چطور؟ یک گروه از محققان می‌گویند، آنها نیز با سرعت میکروب‌ها را به هوا پرتاب می‌کنند. اما سازندگان این دستگاه می‌گویند که برای جلوگیری از این کار، فیلتر ویژه‌ای داخل آن نصب شده است. مطمئن‌ترین حالت ممکن، استفاده از حوله‌های کاغذی قدیمی است.



۱ صفحه‌های لمسی

گرچه جای تعجب نیست که صفحه‌های لمسی سرشار از میکروب‌ها هستند. مطالعه‌ای به وجود برخی از این میکروب‌های بیماری‌زا پی برد. در هشت رستوران فست‌فود بر روی صفحه نمایش لمسی آزمایشاتی انجام شد و به وجود باکتری‌های مدفوع پی بردند که باعث ایجاد انواع عفونت‌ها می‌شود که شما را راهی بیمارستان می‌کند. نوعی از این باکتری بنام اینتروکوکوس مانند باکتری استافیلوکوکوس است که باعث عفونت خونی می‌شوند. پس بهتر است که در صف بایستید و از پشت پیشخوان سفارش خود را بدهید.

۴ باشگاه ورزشی

اگر سالن ورزشی که می‌روید قبل از استفاده به شما طریقه تمیز کردن تجهیزات را ارائه می‌دهد، حتماً این کار را انجام دهید. حتی اگر در زمان سلامت خود به آنجا می‌روید، اما بدانید که این مکان گستره وسیعی از انتشار میکروب‌هاست به این دلیل که باکتری‌ها از پوست ما به هر چیزی که لمس می‌کنیم، منتقل می‌شود. یک مطالعه نشان داد که وزنه‌های آزاد و دسته‌های دستگاه، محل زندگی گونه‌هایی از میکروب‌ها هستند که معمولاً در اتاق‌های نشیمن یافت می‌شوند.



۳ استخرهای شنا

یک پارک آبی پر از بچه می‌تواند ریزه‌هایی از مدفوع را در اطراف پراکنده کند. نوجوانان هم ممکن است بعد از دستشویی رفتن، این آلودگی را منتقل کنند. چون آنها قبل از پریدن در آب خود را خوب نشسته‌اند و تمام آلودگی را به داخل استخر می‌برند. این آلودگی افزایش می‌یابد و کلر موجود در آب هم، همه آلودگی‌ها را از بین نمی‌برد. بهترین حالت مراقبتی چه می‌تواند باشد؟ فقط سعی کنید آب نخورید.

۶ تکه‌های میوه روی لبه لیوان

دوست دارید کمی لیمو در لیوان آب خود بریزید؟ محققان ده‌ها نوع میوه تزئین شده روی لبه لیوان رستوران را مشاهده کردند. آنها دریافتند که حدود ۷۰ درصد از لیموهای تزئینی، میکروب‌های بیماری‌زایی ایجاد می‌کنند که می‌تواند منجر به برخی مشکلات معده شود بنابراین دفعه دیگر، جای سرد خود را بدون لیمو میل کنید.



۵ منوی رستوران

میزان باکتری برخی از منوها ۱۰۰ برابر بیشتر از نشیمن توالت است. چون تعداد زیادی از آدم‌ها آن را لمس می‌کنند و اکثر آنها فقط یک بار در روز پاک می‌شوند، واقعا اگر اینچنین باشد و معمولاً یک دستمال کتیف به روی آنها می‌کشند. دست‌های خود را قبل از نشستن نشویید بلکه پس از سفارش غذا این کار را انجام دهید و هرگز قاشق چنگال خود را روی منو قرار ندهید.

۸ محلول‌های شوینده دست

این پمپ‌های پرمصرف نوعی گیاه پرورش دهنده باکتری هستند. خوب به آن دقت کنید. از فروشگاه گرفته تا روشویی، نمی‌دانید قرار است چه تاثیری داشته باشند. برای حداقل ۲۰ ثانیه آن را روی دست خود ماساژ دهید یا از محلول ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید. قبل از اینکه به دسته در سرویس بهداشتی برسید، به این فکر کنید که چند نفر بعد از استفاده از سرویس بهداشتی، دستشان را شسته‌اند. فقط ۳۱ درصد از مردان و ۶۵ درصد از زنان این کار را انجام می‌دهند.



۷ شیرهای آب

قبل از اینکه از شیر آب مدرسه آب بنوشید به آلودگی آن فکر کنید که دو برابر حمام است. به این دلیل که حمام مرتباً تمیز می‌شود. آیا تاکنون دیده‌اید که کسی شیر آب را تمیز کند؟ در عوض یک بطری آب با خود داشته باشید.

۱۰ سبدهای خرید فروشگاه

شما ممکن است قصد خرید بیش از یک بسته نان را داشته باشید. دسته سبد خرید می‌تواند محل ۱۱ میلیون میکروارگانیزم همچون گوشت خام را دارا باشد. فقط به دستمال‌های کتیف روی جایگاه‌ها فکر کنید همان جایی که خرید خود را روی آن گذاشتید. این روزها بسیاری از فروشگاه‌ها دستمال مرطوب ضد باکتریایی ارائه می‌دهند. از آنها استفاده کنید.



۹ دکمه‌های آسانسور

اگر به هنگام لمس دستگیره درب احساس بدی پیدا می‌کنید در هنگام لمس دکمه‌های آسانسور نیز احتیاط کنید. آن را با آرنج خود فشار دهید، از پله‌ها استفاده کنید، یا از محلول ضدعفونی‌کننده دست استفاده کنید.

۱۲ زمین بازی بچه‌ها

با انگشتان کوچک چسبناک وسایل بازی را برمی‌دارند و یکی پس از دیگری آن را در دست می‌گیرند. اما زمین‌های بازی بچه‌ها بندرت تمیز می‌شوند. بدترین جا منطقه شنی است که ۳۶ برابر میکروب بیشتری نسبت به سینی کافه تریا دارد. به این دلیل است که باکتری‌ها در مکان‌های گرم و مرطوب رشد می‌کنند. حتماً محلول ضد عفونی‌کننده دست و دستمال مرطوب همراه داشته باشید.



۱۱ اتاق‌های هتل

چند لکه روی بالش دیده می‌شود. کنترل تلویزیون کتیف‌ترین شیء داخل اتاق است. قبل از استفاده آن را با دستمال ضدعفونی پاک کنید. سایر وسایل میکروب‌زا مثل کلید لامپ تخت خواب، روتختی، سشوار، گوشی تلفن و لیوان نوشیدنی.

۱۳ دستگاه‌های خودپرداز

صفحه کلید، دستگاه عابر بانک و درب‌گردان بانک‌ها حاوی میکروب‌های فراوانی است. در واقع، ویروس آنفلوآنزا می‌تواند به مدت ۱۷ روز بر روی کاغذ اسکناس زندگی کند! اما هیچ کس از دستکش یا دستمال ضدعفونی برای دست گرفتن پول استفاده نمی‌کند. در مورد دستگاه‌های خودپرداز، شرکت‌ها امیدوارند که برای مبارزه با سرماخوردگی و آنفلوآنزا، صفحات لمسی را با شیشه محافظ ضد میکروبی به بازار عرضه کنند. در حال حاضر، بهترین کار مطمئن این است که دکمه‌ها را با قلم فشار دهید.

