

Choć o koronawirusie COVID-19 wiemy, że przenosi się drogą kropelkową, to jest możliwe, że wirusy mogą przetrwać na przedmiotach codziennego użytku. Z tego względu sprawdzamy, jak ważna jest higiena rąk, a także rzeczy, którymi posługujemy się na co dzień.

Higiena rąk a koronawirus COVID-19 - dlaczego jest taka ważna?

W obliczu błyskawicznego rozprzestrzeniania się koronawirusa COVID-19 na całym świecie niezwykle istotna jest higiena rąk. Wynika to z faktu, że wirus przenosi się drogą kropelkową. Aby się zarazić, wcale nie trzeba mieć kontaktu ze śliną lub krwią nosiciela wirusa. Wystarczy, żeby ktoś kaszlnął, a wirusy mogą być od razu wchłonięte do płuc. Przed zarażeniem może nas ustrzec dbałość o higienę rąk. Należy dokładnie myć ręce przez 15-30 sekund po każdej wizycie w toalecie czy powrocie do domu. Nie chodzi tutaj wyłącznie o zarażenie koronawirusem COVID-19, ale również innymi chorobami. Higiena rąk to jednak nie wszystko. Ostrożność należy także zachować, korzystając na co dzień z przedmiotów, na których drobnoustroje mogą przebywać od kilku godzin do kilku dni.

Telefon komórkowy

Największym siedliskiem drobnoustrojów jest według naukowców telefon komórkowy, który często przykładamy do twarzy czy przesuwamy palcem po klawiaturze, a następnie tą samą ręką dotykamy czoła, policzka, ust. Według licznych badań zarówno na etui, jak i szkle hartowanym znajduje się wiele niebezpiecznych bakterii. Z tego względu, podobnie jak pozostałe przedmioty z listy, należy przecierać cały [telefon](#) środkami dezynfekcyjnymi co najmniej dwa, trzy razy dziennie.

Kart kredytowych używamy tak często jak telefonu (o ile telefon nie zastępuje karty płatniczej). Korzystamy z nich podczas podróży czy podajemy w sklepie ekspedientce. Właśnie przez to na kartach, również magnetycznych używanych w biurze, może znaleźć się wiele drobnoustrojów.

Klucze

Choć po klucze sięgamy rzadziej niż po karty kredytowe czy telefony komórkowe, to rzucały je do torebki czy na siedzenie samochodu, nie zastanawiając się, jak wiele drobnoustrojów może się tam znajdować.

Okulary korekcyjne i przeciwsłoneczne

Okulary przeciwsłoneczne oraz korekcyjne również należy czyścić, by nie namnażały się na nich drobnoustroje odpowiedzialne za wywoływanie różnych chorób.

Zegarek

Zegarek to kolejny przedmiot, którego często dotykamy palcami lub przesuwamy go na rękę. Gdy idziemy na siłownię lub na basen, zostawiamy go w szafce. Z tego względu zegarek również należy czyścić. To samo dotyczy bransoletek oraz gadżetów elektronicznych noszonych na rękach.

Bizuteria

Na biżuterii również znajduje się wiele drobnoustrojów. Dotyczy to zwłaszcza pierścionków, ale pod lupę należy wziąć także kolczyki oraz łańcuszki. Warto mieć w etui na okulary (korekcyjne czy przeciwsłoneczne) specjalną chusteczkę do czyszczenia.