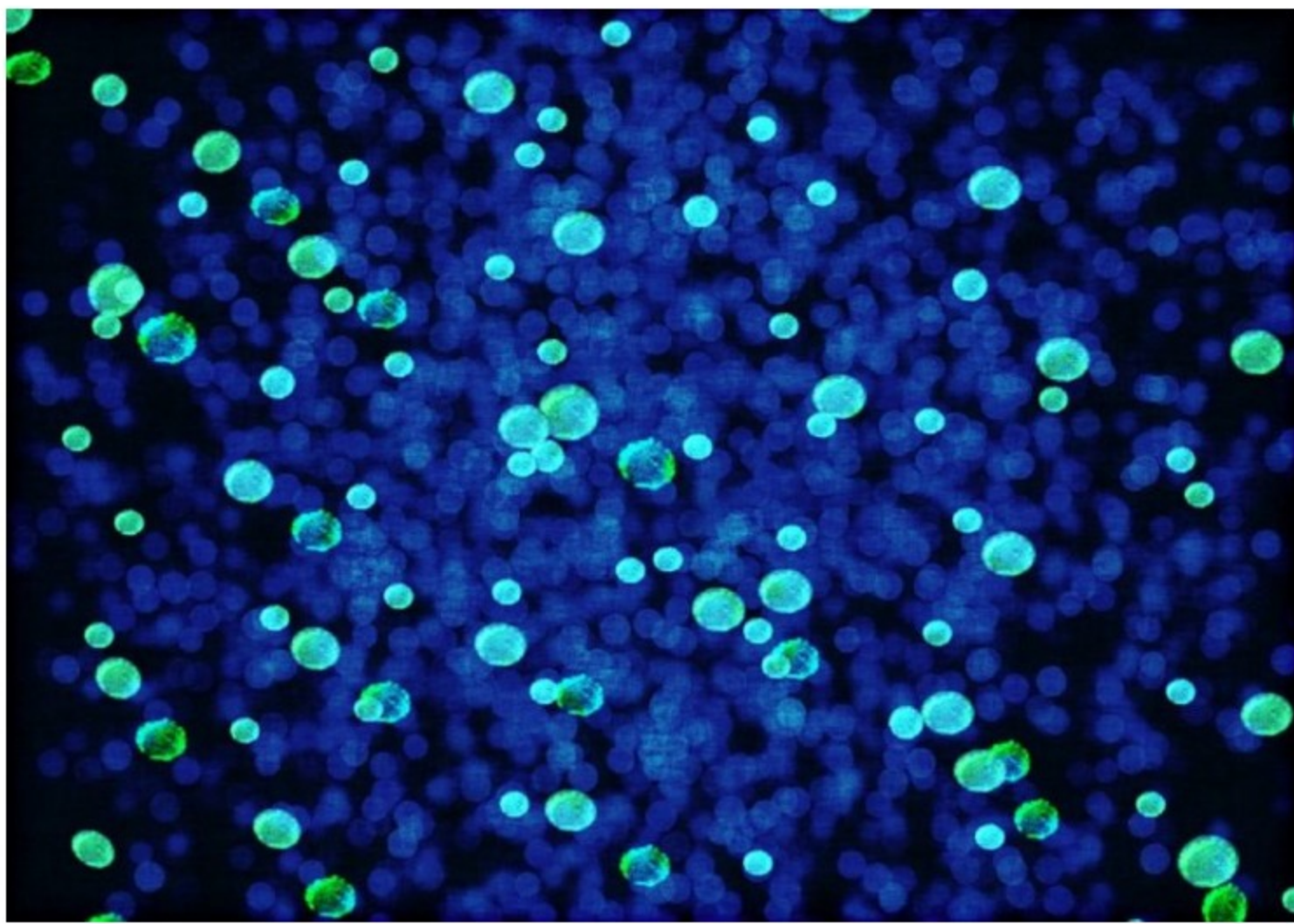


# Πού κρύβονται τα μικρόβια;, της Δρ Δέσποινας Κατσώχη



Δρ Δέσποινα Κατσώχη



**Μικρόβια και βακτηρίδια μπορεί να κρύβονται σε απίθανα σημεία του σπιτιού ή του γραφείου ακόμη κι αν είστε σχολαστικοί με τους κανόνες καθαριότητας. Αν όμως εντοπίσετε τα «ύποπτα» σημεία, θ' αποτρέψετε τη μετάδοση των μικροβίων.**

**Σφουγγάρια καθαρισμού του σπιτιού.** Δεν αρκεί ένα απλό ξέβγαλμα αλλά ζεστό νερό και ξύδι. Εκτιμάται ότι κατά μέσο όρο σε κάθε σφουγγάρι «κρύβονται» 10 εκατομμύρια μικρόβια ανά τετραγωνική ίντσα, συγκέντρωση μικροβίων χιλιάδες φορές μεγαλύτερη από τη λεκάνη της τουαλέτας!

**Σφουγγάρι των πιάτων.** Να το αλλάζετε συχνά και να το αφήνετε κάπου να στεγνώσει, όπως και τις πετσέτες και τα άλλα καθαρισμού της κουζίνας.

**Ναι σε αντιβακτηριδιακά μαντιλάκια.** Σκουπίζετε επιμελώς κινητά τηλέφωνα, πληκτρολόγια, τηλεχειριστήρια, διακόπτες και χερούλια στις πόρτες.

**Κουμπιά του ασανσέρ & ιμάντας σε κυλιόμενες σκάλες.** Όταν τα αγγίζουμε δεν φέρνουμε τα χέρια μας σε επαφή με το πρόσωπό μας. Χωρίς... υστερία καθαρίζουμε τα χέρια με υγρά μαντηλάκια, που πρέπει να έχουμε πάντα την τσάντα μας. Κι επειδή τα αντιβακτηριδιακά μαντηλάκια με το οινόπνευμα που περιέχουν μπορεί να προκαλέσουν ξηρότητα στην επιδερμίδα των χεριών, χρησιμοποιούμε και μία απλή ενυδατική κρέμα χεριών.

**Επιφάνεια του γραφείου.** Την καθαρίζουμε σχολαστικά με οινόπνευμα όπως και το πληκτρολόγιο του υπολογιστή στο γραφείο αλλά και στο σπίτι.

**Το φίλτρο της καφετιέρας.** Ακόμη κι αν το καθαρίζετε συχνά, καλό είναι κάθε έξι μήνες να κάνετε αφαλάτωση στην καφετιέρα σας ή να την ξεπλένετε με λευκό ξύδι ώστε να ελαχιστοποιήσετε τις πιθανότητες ανάπτυξης μικροβίων.

**Μπολάκι του φαγητού για τα κατοικίδια.** Να το πλένετε καθημερινά στο πλυντήριο πιάτων και το ίδιο καλά να πλένετε και τα παιχνίδια τους.

**Πόμολα ντουλαπιών και συρτάρια κουζίνας.** Καθαρίζετε τα λίπη όχι μόνο στα μαγειρικά σκεύη αλλά και αυτά που συσσωρεύονται στα πόμολα των ντουλαπιών και στα συρτάρια της κουζίνας.

**Πάγκοι κουζίνας και ξύλα κοπής** είναι λατρεμένα στέκια για τα μικρόβια, περισσότερο απ' ότι πιστεύετε!

**Ύποπτα στέκια της κουζίνας.** Συρτάρι λαχανικών, χώρος αποθήκευσης κρέατος στο ψυγείο, δοχείο μπλέντερ, ανοιχτήρι κονσέρβας, λαστιχένια σπάτουλα και τάπερ με καπάκι από καουτσούκ.

**Κρέας.** Μην το αποψύχετε και το ψύχετε εκ νέου, απολυμαίνετε τις επιφάνειες που ακούμπησε και μαγειρεύετέ το καλά). Το 20% τουλάχιστον των κρουσμάτων τροφικής δηλητηρίασης προκύπτουν από τα τρόφιμα που καταναλώνουμε στο σπίτι.

**Εσωτερικό του πορτοφολιού.** Κάθε φορά που βάζουμε τα χέρια στο πορτοφόλι, μεταφέρουμε σε αυτό εκατοντάδες μικροοργανισμούς που έχουμε στα χέρια μας και αντίστοιχα γεμίζουμε τα χέρια μας με μικρόβια τα οποία ζουν μέσα στο πορτοφόλι. Χώρος σκοτεινός λοιπόν και πολύ επικίνδυνος ακόμη κι αν είναι γεμάτο χρήματα!

**Γυναικείες τσάντες.** Είναι εξίσου επικίνδυνες με το εσωτερικό του πορτοφολιού. Δεν τις εγκαταλείπουμε στο έλεος της αμέλειάς μας. Τις καθαρίζουμε τακτικά, όπως και τα αντικείμενα που περιέχουν.

**Οι συνήθειες ύποπτοι...**

Οι συνήθειες ύποπτοι, ενδεχομένως να ελλοχεύουν λιγότερους κινδύνους απ' ό,τι πιστεύουμε, για τον απλούστατο λόγο ότι τους καθαρίζουμε τακτικά, οπότε συγκεντρώνουν τελικά λιγότερα μικρόβια σε σχέση με τους υπόλοιπους.

**Τουαλέτα.** Επιφάνειες και τοίχοι γύρω από τη λεκάνη της.

**Νιπτήρες.** Σύμφωνα με έρευνες αποτελούν πηγές μόλυνσης του βακτηρίου της σαλμονέλας και του E.coli.

**Χαλάκι μπάνιου.** Απολυμαίνετέ το προσεκτικά για ευνόητους λόγους.

**Οδοντόβουρτσες.** Να πλένετε σχολαστικά και καθημερινά τη βάση για τις οδοντόβουρτσες, κυρίως τον πάτο τους.

**Κεφαλές της ντουζιέρας.** Είναι επικίνδυνο κυρίως το εσωτερικό τους κι αυτό γιατί εξαιτίας της υψηλής θερμοκρασίας του νερού όταν κάνουμε ντους, είναι ιδανικό σημείο συγκέντρωσης μικροβίων, σε συνδυασμό με την μόνιμη υγρασία στην περιοχή.

**Ρούχα.** Όταν μπαίνουμε στο σπίτι βγάζουμε αμέσως ρούχα και παπούτσια, τα καθαρίζουμε και τα αερίζουμε για να μην μεταφέρουμε μέσα στο σπίτι τα μικρόβια με τα οποία έχουμε έρθει σε επαφή σε εξωτερικούς χώρους.