



Της δρ Δέσποινας Κατσώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος
(www.akoslife.com)



Η απολύμανση σε πρώτο πλάνο!

Mικρόβια, ιοί και βακτηρίδια απειλούν την υγεία μας. Η σωστή απολύμανση των χώρων και προσωπική μας υγειεινή είναι το βασικότερο όπλο μας σ' αυτή τη μάχη...

Ατομική υγειεινή. Η φροντίδα του εαυτού μας αποτελεί κοινωνική συμπεριφορά. Πλένουμε τα χέρια μας, πριν, κατά την παρασκευή του φαγητού και με την ολοκλήρωση της διαδικασίας αλλά και πριν φάμε οτιδήποτε, μετά τη χρήση τουαλέτας, μετά την αλλαγή πάνας βρέφους, μετά από φύσημα της μύτης, φτάρνισμα ή βήχα, μετά την περιοίσηση ασθενούς αλλά και μετά από παιχνίδι με ζώα. Οταν βήχουμε ή φτάρνιζομαστε, καλύπτουμε τη μύτη και το στόμα με χαρτομάντιλο ή με το μανίκι. Ρίχνουμε το χαρτομάντιλο σε ποδοκίνητο κάδο, στον οποίο πρέπει να υπάρχει σακούλα μίας χρήσης. Βουρτσίζουμε τα δόντια, τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα και καθαρίζουμε τα διαστήματα ανάμεσα στα δόντια με οδοντικό νήμα ή μεσοδόντια βουρτσάκια. Μία μέρα φορές τον χρόνο επισκεπτόμαστε τον οδοντίατρο για επαγγελματικό καθαρισμό

Ξίδι: το απολυμαντικό της φύσης

- ❖ **Επουλώνει εγκαύματα.** Για να περιορίστε η φλεγμονή και το οιδημα, εφαρμόζουμε μπλόχιδο κατευθείαν στα εγκαύματα. Ανακουφίζει από τον πόνο και το τσούξιμο και προλαμβάνει τις φουσκάλες.
- ❖ **Απελευθερώνει την αναπνοή.** Βράστε σε μια κατσαρόλα με νερό αρκετές κουταλιές της σούπας μπλόχιδο και εισπνεύστε τον ατμό.
- ❖ **Καταπολεμά τον πονοκέφαλο.** Βρέξτε ένα πανί με ξίδι, τοποθετήστε το σαν κομπρέσα στο μέτωπο και ξαπλώστε.

των δοντιών μας.

Σφουγγάρια καθαρισμού. Τα ξεβγάζουμε προσεκτικά με ζεστό νερό και ξίδι. Εκεί «κατοικούν» εκατομμύρια μικρόβια ανά τετραγωνική ίντσα, συγκέντρωση χιλιάδες φορές μεγαλύτερη από τη λεκάνη της τουαλέτας!

Σφουγγάρι των πιάτων. Το αλλάζουμε συχνά και το στεγγώνουμε, όπως οι πετσέτες και τα άλλα είδη καθαρισμού της κουζίνας.

Αντιβακτηριδιακά μαντιλάκια. Σκουπίζουμε με αυτά επιμελώς κινητά τηλέφωνα, πληκτρολόγια, πληχειριστήρια, διακόπτες και χερούλια στις πόρτες.

Κουμπιά του ασανσέρ & ιμάντας σε κυλιόμενες σκάλες. Οταν τα αγγίζουμε δεν φέρνουμε τα χέρια μας σε επαφή με το πρόσωπό μας.

Επιφάνεια του γραφείου. Την καθαρίζουμε σχολαστικά με οινόπνευμα όπως και το πληκτρολόγιο του υπολογιστή.

Φίλτρο καφετιέρας. Την καθαρίζετε σχολαστικά και ανά εξάμυντο κάνετε αιφαλάτωση στην καφετιέρα ή την ξεπλένετε με λευκό ξίδι.

❖ **Απαλύνει τον πονόλαμπο.** Κάντε γαργάρες με διάλυμα από ζεστό νερό και ξίδι σε αναλογία 50-50.

❖ **Ανακουφίζει από τα πλιακά εγκαύματα.** Εφαρμόστε κρύο ξίδι στο δέρμα για να ανακουφιστείτε αλλά και για να προλάβετε τις φουσκάλες.

❖ **Σταματά τον λόχιγκα.** Πιείτε ένα ποτήρι ζεστό νερό, μ' ένα κουταλάκι του γλυκού ξίδι.

❖ **Επουλώνει τα τσιμπήματα εντόμων.** Εφαρμόστε μια πάστα από ξίδι και καλα-

Μπολάκι φαγητού των κατοικίδιων. Το πλένετε καθημερινά, όπως και τα παιχνίδια τους.

Πόμολα ντουλαπών και συρτάρια κουζίνας. Καθαρίζετε προσεκτικά τα λίπη που συγκεντρώνονται στην επιφάνειά τους, όπως βέβαια και μαγειρικά σκεύη.

Πάγκοι κουζίνας και ξύλα κοπής. Απαιτούν σχολαστικό καθάρισμα με ξίδι όπως επίσης το συρτάρι λαχανικών, ο χώρος αποθήκευσης του κρέατος στο ψυγείο και αντικείμενα όπως το δοχείο μπλέντερ, το ανοιχτήρι της κονσέρβας, η λαστιχένια σπάτουλα αλλά και τα τάπερ με καπάκι από καουτσούκ.

Κρέας. Μην το αποψύχετε και το ψύχετε εκ νέου! Απολυμάνετε τις επιφάνειες που ακούμπησε και μαγειρέψτε το καλά!

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

Γυναικείες τσάντες. Εξίσου επικίνδυνες με το εσωτερικό του πορτοφολιού. Τις καθαρίζουμε τακτικά, όπως και τα αντικείμενα που περιέχουν.

Υπάρχουν βέβαια και οι χώροι που υποπτεύμαστε ότι συντάζουν ιοί και μικρόβια, από τους οποίους όμως κινδυνεύουμε λιγότερο.

Τουαλέτα. Επιφάνειες και τοίχοι γύρω από τη λεκάνη.

Νιπτήρες. Αποτελούν πηγές μόλυνσης του βακτηρίου της σαλμονέλας και του E.coli.

Χαλιά μπάνιου. Απαιτεί προσεκτική απολύμανση.

Οδοντόβουρτσες. Ιδιαίτερα ο πάτος τους, θέλει σχολαστική φροντίδα καθαρισμού.

Κεφαλές ντουζιέρας. Το εσωτερικό τους αποτελεί ιδιαίτερο σημείο συγκέντρωσης μικροβίων, σε συνδυασμό με τη μόνιμη υγρασία στην περιοχή.

Ρούχα. Μπαίνοντας σπίτι βγάζουμε αμέσως ρούχα και παπούτσια, τα καθαρίζουμε και τα αερίζουμε για να μη μεταφέρουμε μέσα στο σπίτι τα μικρόβια.

μποκάλευρο σε τσιμπήματα εντόμων ή τσιμπήματα σφήκας. ΟΧΙ όμως σε τσιμπήματα μέλισσας. Στο τσίμπημα της σφήκας το δηλητήριο είναι αλκαλικό και με το ξίδι εξουδετερώνεται.

Κι ακόμη το ξίδι ανακουφίζει τα πόδια, καταπολεμά τις νυχτερινές εφιδρώσεις, ανακουφίζει μυϊκούς πόνους, διευκολύνει την απώλεια βάρους και βοηθά στον διαβήτη γιατί μετριάζει τα επίπεδα ινσουλίνης και γλυκόζης. Τέλος κάνει τα δόντια πιο λευκά και αντιμετωπίζει τις ψείρες.