

شناسایی عناصر آلوده حواستان به تمیزی وسایل خانه باشد

تابلوفرش

درست است که تابلوفرش هایمان زیباي خانه مي شوند، اما شايد ندانيد که اين تابلوها مي تواند در بيمار شدن شما نقش زنايي داشته باشند. تابلوفرش يکي از مکان های مناسب براي تجمع میکروب و باکتری است. چیزی که تقریباً می توان گفت خیلی اهمیت به تمیزی آن ندهد نمی شود. این تابلوها هم مانند فرش و موکت گرد و غبار زیادی به خود جذب می کنند که اگر زود به زود آنها را شست و جارو کنید، در التیاف فرش باکتری و آلودگی در آنها جمع می شود که خلاصی از آنها به سختی امکان پذیر است. برای جلوگیری از این مسئله باید تابلوفرش ها را هم مانند فرش و موکت زود به زود تمیز کرد یا روی آنها جارو برقی کشید.

مسواک

همانطور که می دانید، مسواک یکی از آلوده ترین وسایلی است که به آسانی می تواند باعث بیماری شود. بر اساس تحقیقات بنیاد ملی علوم، مشخص شده مسواکی که در دستشویی قرار داده شده است به راحتی می تواند آلوده به باکتری های کلسترمدفوع شود. برخی افراد برای محافظت از مسواک آن را در جاسوساکی فراموش می دهند. اما این کار هم باعث می شود محیط مناسبی برای رشد باکتری ها به وجود آید و تا استفاده بعدی، مسواک مرطوب باقی بماند. بنابراین برای جلوگیری از انتقال بیماری از طریق مسواک، توصیه می شود هر سه یا چهار ماه مسواک قدیمی خود را دور بیندازد و از مسواک جدیدی استفاده کنید. همچنین پس از هر بار استفاده مسواک را در آب آبکش بشوید و اجازه دهید که در فضای مناسب خارج از سرویس بهداشتی خشک شود.



بیشگیری و عدم انتقال

یکی از بهترین راههای برای پیشگیری و عدم انتقال ویروس کرونا و میکروبها تمیز نگه داشتن محل زندگی است. وسایل زنايي در خانه وجود دارد که باکتری و میکروبهای آنها به اندازه ای است که تصورش را هم نمی توانيد بکنيد. از این رو توجه به این مسئله و تمیز کردن مرتب آنها امری ضروری است. عناصری که می توانيد به نراحتی معده، سرماخوردگی، آنفلوآنزا، ننگی نفسی و از همه مهم تر کرونا منتقل شوند، به همین بهانه در ادامه به برخی از وسایل مورد استفاده در خانه که آلوده بودن آنها می تواند بر سلامت افراد خانواده تاثیر گذار باشد، اشاره کرده ایم.



سردوش حمام

یکی دیگر از وسایلی که در خانه باعث بیماری می شود، سردوش حمام است. اگرچه میکروبهای آن قابل رویت نیستند، اما مطمئناً محل تجمع آنها به شمار می رود. با یک پاکوکتی غیربسی (NTM) از آن دست باکتری هایی هستند که در آب و خاک وجود دارند که البته می توانيد آنها را در سردوش حمام هم پیدا کنید. باکتری ها به دلیل گرما و رطوبت، محل مناسبی برای زندگی باکتری ها هستند و با هر بار دوش گرفتن، نفوذ می شوند و افزایش می یابند. برخی از باکتری های موجود در حمام می توانند باعث عفونت شدید ریه شوند. به خصوص در افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیفی هستند.



یخچال

همیشه با خیال راحت غذا، میوه و سبزیجات را داخل یخچال می گذاریم و تصور می کنیم که مواد غذایی ما در این فضا از هر گونه میکروب و باکتری دور است. در حالی که اصلاح چنین چیزی نیست و محیط یخچال می تواند محل مناسبی برای رشد میکروبها باشد. علاوه بر این روی هم قرار دادن مواد غذایی درون فضاها یخچال و تمیز نکردن لکه های به وجود آمده، می تواند باعث فرار و باکتری شود. نتیجه این اتفاق هم آلوده شدن مواد غذایی است که در داخل یخچال نگهداری می کنیم. با توجه به مواردی که آورديم، هر چه جلوتر می رويد باکتری ها در یخچال را عابت این نکات ضروری است:

- مواد غذایی بخرنه شده را بیشتر از چهار روز در یخچال نگهداری نکنند.
- نیاید مرغ و گوشت خام را بیشتر از یک روز در یخچال نگه دارید.
- چند روز یکبار همه جای یخچال را ضدعفونی کنید و اجازه دهید برف های آن آب شود.
- لکه های ایجاد شده را با آب گرم و مواد شوینده تمیز کنید و خوب بشوید.
- از فرار دادن غذای گرم داخل یخچال بپرهیزید. زیرا با رطوبت و افزایش می دهد و به رشد باکتری کمک می کند.
- در یخچال را زود باز کنید و بسته نگه دارید تا از این طریق از تغییر درجه حرارت داخل آن جلوگیری شود.



حوله دست

مرطوب شدن حوله پس از خشک کردن دست و صورت، محل مناسبی برای رشد ذرات معلق موجود در هوا فراهم می کند. از این رو متخصصان توصیه کرده اند برای جلوگیری از رشد باکتری ها از دستمال کاغذی استفاده شود یا اینکه هر دو روز یکبار حوله های مورد استفاده شسته شوند.

اسپری خوشبوکننده هوا

بیشتر افراد برای خوشبو کردن خانه، به خصوص سرویس های بهداشتی از این اسپری ها استفاده می کنند. این افراد شايد ندانند که خوشبوکننده ها رطوبت ها و وسیع ها حاوی مواد شیمیایی هستند که می توانند باعث سردرد و سوزش چشم شوند. به همین دلیل با یوی به بد می توان به جای استفاده از این اسپری های خوشبوکننده، در و پنجره را باز کرد و اجازه داد هوای تازه وارد خانه شود. برای سرویس های بهداشتی هم استفاده از جوش شیرین، زغال فعال یا سرکه سفید گزینه مناسبی برای از بین بردن بوی بد و میکروب زدایی است.



جاروبرقی

این وسیله، امروزه یکی از ابزارهای اصلی تمیز کردن خانه است. با این حال به همان اندازه که باعث تمیزی و از بین رفتن گردوغبار می شود، می تواند به تولید باکتری و آلرژن ها در هوا کمک کند. جاروبرقی های قدیمی آنهايي که فیلتر تمیز قابل تعویض ندارد، خطر زنايي در انتشار بیماری دارند. بر اساس مطالعات انجام شده باکتری های می توانيد تا دو ماه در کسه جاروبرقی زنده بمانند. به همین دلیل توصیه شده که فیلتر جاروبرقی مرتباً تمیز شود و کسه آن بعد از هر بار استفاده خالی و شسته شود. کيسه های فلزی هم بهتر است تعویض شوند، تا از این طریق بتوان به حفظ سلامت خانواده کمک کرد.



ساکت های دستی

این ساکها سازگار با محیط زیست هستند. اما در این شرایط کرونايي، خطری برای سلامت خانواده ها محسوب می شوند. زیرا بعد از هر بار خرید، باکتری موجود در محصولات بسته نشده در کيسه های پلاستيکی می ماند. از این رو شستن آنها برای جلوگیری از انتشار و انتقال ویروس کرونايي از هر بار استفاده ضروری است.

