

Co musimy wiedzieć o koronawirusie?

Wirus 2019-nCoV przenosi się drogą kropelkową. Choć obecnie nie ma szczepionki przeciw nowemu koronawirusowi to możemy stosować inne metody zapobiegania zakażeniu. Metody te stosuje się również w przypadku zapobiegania innym chorobom przenoszonym drogą kropelkową np. grypie sezonowej.

Przede wszystkim należy pamiętać o częstej dezynfekcji rąk. Częste mycie rąk za pomocą mydła i wody lub płynów/żeli na bazie alkoholu (min. 60 proc.) zabija wirusa, jeśli znajduje się on na rękach.

Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków i wirusów. Jeśli kichasz lub kaszlesz w dłonie, możesz zanieczyścić przedmioty lub dotykane osoby. Dlatego eksperci podkreślają o tym by strumień kaszlu/kichnięcia kierować w zgięty łokieć, a najlepiej w chusteczkę, którą należy wyrzucić do kosza po czym zdezynfekować ręce.

Jeżeli będziemy stosować się do zaleceń ekspertów mamy duże szanse na uchronienie się od zarażenia się lub dalszego rozprzestrzeniania zakażenia.

Oto elementy, z którymi warto ograniczać kontakt:

Banknoty

W rankingu najbrudniejszych przedmiotów świata zdecydowanym zwycięzcą są pieniądze. **Najwięcej bakterii i wirusów znajduje się na banknotach, gdyż to papier jest dla nich bardziej przyjaznym środowiskiem, niż metal.** Banknoty mogą przenosić wirusy i bakterie. Eksperci podkreślają, że nie należy być zbyt zaniepokojonym tym faktem. Ryzyko wciąż jest stosunkowo niewielkie, dopóki ktoś nie wykorzysta banknotów do zasłony podczas np. kichnięcia. Z kolei monety z natury stanowią bardzo niedogodne środowisko dla rozwoju dla bakterii i wirusów. Na banknotach znajdują się tysiące mikrobów groźnych dla zdrowia, w tym tych odpowiedzialnych za trądzik, wrzody żołądka, zapalenie płuc i zatrucia pokarmowe. Pieniądze są także siedliskiem bakterii odpowiadających za choroby brudnych rąk, w tym E.Coli i salmonelli. Mogą przenosić także wirusy.

Co robić? Najlepiej używać karty płatniczej. Po każdym kontakcie z pieniędzmi należy umyć ręce.

Bankomaty oraz biletomaty

Jeśli pobieramy pieniądze z bankomatu, czy kupujemy coś poprzez specjalne automaty, to również jesteśmy narażeni na styczność z ekranem czy klawiaturą, z którymi wcześniej kontakt mogły mieć niezliczone ilości przechodniów. Warto być tego świadomym.

Ogólnodostępne przestrzenie i elementy biurowe, np. w kuchni

W kuchni biurowej styczność ze sprzętami takimi jak ekspres do kawy, mikrofalówka czy naczynia to kolejne obiekty, z którymi styczność może mieć wiele osób. Dlatego tu również zalecana jest dezynfekcja rak po każdym kontakcie.

Poręcze

Poręcze przy schodach, windach, czy w komunikacji miejskiej to elementy dotykane dziennie przez tysiące innych osób. W przypadku komunikacji kontakt z tymi powierzchniami jest często nieunikniony. Eksperci zalecają, żeby niezwłocznie po opuszczeniu transportu zdezynfekować dłonie.

Publiczne toalety

To kolejna przestrzeń, w której ludzie często np. dmuchają nos, co ułatwia rozprzestrzenieniu kropelkowego wirusa.

Przestrzeń szpitalna

Uścisk dłoni i kontakt zarażonego z powierzchnią to częsta droga transmisji chorób w placówkach medycznych. Dlatego pracownikom zaleca się częstą dezynfekcję rąk. Jeśli jesteśmy pacjentem w placówce lub przebywamy tam w ramach odwiedzin warto pamiętać o myciu rąk w trakcie pobytu i po opuszczeniu placówki.

Telefony

W dobie smartfonów zagrożenie przenoszenia tą drogą jest ograniczone. Wciąż należy uważać na kontakt z telefonem stacjonarnym czy domofonem, do którego mają dostęp nasi współpracownicy.

POZ-y, Apteki

Choć Ministerstwo Zdrowia i Państwowa Inspekcja Sanitarna kategorycznie odradza kierowanie się pacjentów do przychodni Podstawowej Opieki Zdrowotnej czy aptek w przypadku podejrzenia zakażenia koronawirusem, to i tak należy brać pod uwagę promil szansy, że ktoś potencjalnie zakażony popełni ten błąd. Zazwyczaj w takich miejscach udostępnione są dozowniki do dezynfekcji – warto z nich skorzystać.

Ogranicz obieg dokumentów

Jeśli to możliwe, nie drukuj dokumentów, które musisz komuś przekazać. Zamiast tego skanuj, wysyłaj mailem, korzystaj z wersji elektronicznych. Tylko niezbędne dokumenty przekazuj w formie papierowej. Wiele firm z powodu zagrożenia koronawirusem wprowadziło pracę zdalną, co wymaga niejako zrewolucjonizowania modelu obiegu dokumentów w firmie.

Szminki i tusze do rzęs

Choć wydaje się, że kosmetyków używamy tylko w miejscach do tego przeznaczonych i nie dotykami nimi niczego "brudnego", jak się okazuje gromadzą się w nich mikroby wywołujące stany zapalne ust i oczu. Szczególną ostrożność należy zachować przy testerach - to tam gromadzą się szczepy niezwykle groźnego gronkowca złocistego.

Co robić? Regularnie myj szczoteczkę od tuszu do rzęs. Myj usta przed każdym użyciem szminki. Nie korzystaj ze sklepowych testerów.

Przyciski w windzie, klamki, poręcze

W tych miejscach roi się od zarazków - jest ich tam znacznie więcej, niż na desce sedesowej, i to aż o 40%! Mowa nie tylko o klamkach w miejscach publicznych, ale także... w domach mieszkalnych i biurach. O dziwo bakterie nie rozwijają się dobrze na klamkach zewnętrznych drzwi wejściowych, gdyż szkodzi im kontakt ze środowiskiem naturalnym.

Co robić? Po każdym powrocie do domu koniecznie umyj ręce. Regularnie (najlepiej codziennie) przecieraj klamki i poręcze bakteriobójczym płynem, zarówno w domu jak i w najbliższym otoczeniu biurowym.

Woda święcona

Zgodnie z badaniami Instytutu Higieny i Immunologii Stosowanej w Wiedniu, w 86% przebadanych próbek wody święconej odnaleziono bakterie kałowe oraz E.Coli. Co więcej, nie było ich mało - na jeden mililitr wody przypadały 62 miliony bakterii.

Co robić? Nie używaj ogólnodostępnej wody święconej znajdującej się w kościołach, nie pij jej i nie dotykaj mokrymi rękami do twarzy.

Suszarki do rąk

Suszarki do rąk w publicznych toaletach wcale nie są najbardziej higienicznymi urządzeniami. Ze względu na ciepłe powietrze, które generują, stają się doskonałym środowiskiem dla rozwoju mikroorganizmów, w tym bakterii i wirusów. Wraz z podmuchem gorąca bakterie z łatwością osiadają na naszych rękach.

Co robić? Staraj się unikać suszarek do rąk, szczególnie tych starego typu - gdy to możliwe, używaj ręczników papierowych. Nowoczesne suszarki są wyposażone w filtry zatrzymujące mikroby, są więc bezpieczne dla naszego zdrowia.

Wózki i koszyki sklepowe

Rączki koszyków sklepowych dotykane są codziennie przez setki osób. To tam znajduje się więcej resztek śliny, kału i chorobotwórczych bakterii niż w toaletach publicznych. Na wózkach znajdziemy m.in. wirusy salmonelli, bakterie E.Coli, gronkowca, paciorkowca, resztki fekaliiów, krwi i soków z surowego mięsa.

Co robić? Zawsze po wyjściu ze sklepu umyj ręce. Zanim to zrobisz - nie jedz i nie dotykaj dłońmi do twarzy. Nigdy nie sadzaj dzieci w wózkach sklepowych. W razie skaleczenia - używaj rękawiczek ochronnych.

Telefon komórkowy

To jeden ze sprzętów, bez których nie możemy się obecnie obejść. Towarzyszy nam na każdym kroku - w pracy, w tramwaju, na spacerze, przy stole, a nawet w łóżku. Rzadko zdarza się jednak, byśmy myli ręce przed każdym użyciem - stąd na telefonach komórkowych znajduje się ogromna ilość bakterii i wirusów. Na komórkach znajdują się przede wszystkim wydzieliny naszego ciała (ślina, pot, naskórek), które, wraz z ciepłem emitowanym przez telefon, stają się idealną pożywką dla bakterii. Jest tu pięć razy więcej bakterii niż na desce klozetowej, podeszwie buta czy kłame.

Co robić? Regularnie dezynfekuj swój telefon - pamiętaj, by w tym celu zdjąć obudowę i również poddać ją czyszczeniu. Wymieniaj folię ochronną ekranu za każdym razem, gdy ulegnie uszkodzeniu.

Transport

Podróże międzynarodowe to znaczący czynnik ryzyka do transmisji wirusa. Jeśli mamy taką możliwość, warto przetrzeć swoje siedzenie czy podstawkę do jedzenia lub na telefon, zanim będziemy mieli bezpośredni kontakt z tą przestrzenią.

Komunikacja miejska

Ogromnym siedliskiem bakterii, wirusów i pasożytów jest komunikacja miejska. W tramwajach, autobusach, pociągach oraz metrze groźne drobnoustroje znajdują się na każdym kroku. Na poręczach obecne są bakterie salmonelli, E.Coli, oraz gronkowiec, w siedzeniach zaś znajdziemy wszy i pchły. Na podłodze pełno jest pasożytów odzwierzęcych, a powietrze roi się od wirusów.

Co robić? Nigdy nie jedz w komunikacji publicznej. Zawsze myj ręce po wyjściu ze środka transportu. Nie siadaj na ziemi, a także unikaj materiałowych siedzeń.