



Izvor: www.tportal.hr

Četkica za zube

Bakterije se posebno dobro razmnožavaju u vlažnom okruženju, kao što je vaša četkica za zube, napominje Charles Gerba, mikrobiolog sa Sveučilišta u Arizoni.

Osim toga, još je i studija iz 70-ih godina otkrila kako pri svakom puštanju vode u školjci fekalne bakterije se rasprše po zraku cijele prostorije. Stoga su velike šanse da je vaša četkica za zube prekrivena mikrobima. Kako biste se zaštitili, četkicu promijenite svaka tri do četiri mjeseca, a poklopac WC školjke spustite svaki put kada puštate vodu, piše Yahoo Shine.

Nakit

Upravo je ovo razlog zašto doktori moraju ukloniti nakit prije ulaska u operacijsku salu. Studija iz 1997. godine pokazala je kako zdravstveni radnici koji nose prstenje na sebi nose znatno više mikroba, a čak i nakon pranja ruku na sebi imaju više mikroba od osoba koje ne nose nakit, a nisu niti oprale ruke. Rupice, zakuci i zavijuci na nakitu mogu biti odlično stanište mikroba, posebno uz činjenicu da se i jako teško čiste. Međutim, srebro je antimikrobno, stoga glatki srebrni nakit može biti poprilično siguran izbor.

Podlošci za jogu

Iako brojne sportske dvorane imaju antibakterijski sprej, on se rijetko ili pak nikada ne koristi za dezinfekciju spužvastih podložaka za jogu koji su svakodnevno izloženi bosim nogama i znoju. Iako znanstvenici nisu nikada promatrali podloške za jogu, pojavilo se nekoliko izvješća koja su tvrdila da se na njima nalaze bakterije otporne na antibiotike. Stoga je bolje da na treninge nosite vlastiti podložak.

Jastuci

Redovito perete posteljinu, plahte i jastučnice, no kada ste zadnji put oprali jastuke? Jastuci sadrže plijesan, bakterije i grinje koje mogu uzrokovati alergije. Nekoliko studija pokazalo je kako su upravo jastuci jedan od najvećih izvora infekcija u bolnicama. Stoga, poslužite se jednostavnim rješenjem – redovito perite jastuke.

Stolno računalo

U nekim slučajevima, na površini stolnoga računala, posebice tipkovnice, pronađeno je više bakterija nego na WC školjci. Tijekom radnoga dana za računalom provedemo nekoliko sati i tipkamo po tipkovnicama iznad kojih se jede, kiše, dira ih se prstima. Oni koji su zaduženi za čišćenje ureda ne čiste ih jer ih smatraju privatnih površinama, stoga, ukoliko želite izbjeći brojne bakterije, svoj radni stol i računalo redovito čistite antibakterijskim maramicama i sredstvima.

Torbice

Kada ih ne nosite na ramenu, torbice su uglavnom odložene na podu u restoranu, kinu, kazalištu, na kukici u javnom zahodu, nosite ih dok se vozite javnim prijevozom, pa čak i kad idete kod doktora. Istraživanjem, koje su proveli ABC News i Sveučilište u Arizoni te su analizirali 50 ženskih torbica, otkriveno je kako dno ženskih torbica vrvi bakterijama, uključujući fekalne bakterije i one koje uzrokuju infekcije kože. Na samo jednoj torbi znanstvenici su otkrili 6,7 milijuna bakterija. Stoga svaku torbu treba s vremena na vrijeme obrisati antibakterijskim maramicama.

Benzinske pumpe

Istraživanje koje su 2011. godine proveli Charles Gerba i Kimberly-Clark Professional otkrilo je kako 71 posto drški na pumpama kojima točite gorivo sadrži dovoljan broj bakterija da se možete razboljeti. Stoga svakako koristite rukavicu namijenjenu točenju goriva te kasnije operite ruke.

Tipke na automatima, dizalima, semaforima...

Istim istraživanjem koje su proveli Charles Gerba i Kimberly-Clark Professional otkriveno je kako 41 posto bankomata, 40 posto automata za kupovinu parkirnih karata te 35 posto automata sadržava opasnu razinu bakterija. Veliku količinu bakterija sadržavaju i kolica u dućanu, tipke u dizalu, razni dodirni zasloni.

Višekratne vrećice za šoping

Svaki put nakon što ste koristili platnene višekratne vrećice za šoping svakako operite ruke. Te

vrećice ne samo da sadržavaju ostatke hrane, a posebno su opasne ukoliko te iste vrećice koristite za nošenje korištenih cipela, znojne odjeće iz teretane ili pak prljavu odjeću. Međutim, samo tri posto ljudi pere višekratne vrećice. »U nekim slučajevima na tim vrećicama smo našli veće količine bakterije E.coli nego na nečijem donjem rublju«, kaže Gerba.

Kuhinjske spužvice

Topla i vlažna unutrašnjost kuhinjske spužvice je idealno stanište bakterijama. Stoga se često može dogoditi da, umjesto da čistite kuću, samo širite bakterije na sve strane. Srećom, to je lako izbjeći. National Sanitation Foundation Sveučilišta u Michiganu savjetuje da s vremena na vrijeme kuhinjsku spužvu zagrijete u mikrovalnoj pećnici i tako uništite bakterije. Osim toga, spužvicu je preporučljivo zamijeniti svaka dva tjedna.