

Spominjam se, da smo na fakulteti imeli profesorja mikrobiologije, ki se je vseh kljuk vrat dosledno dotikal le s komolcem. Med kolegi je veljal za nekoga, ki po nepotrebnem pretirava, morda celo za paranoika ...



BOJ Z VIRUSI: Umivati ali razkuževati?



NAPISALA: DR. MATEJA PATE, DR. VET. MED.
FOTO: SHUTTERSTOCK

Ravnanje, ki se je nekoč marsikomu zdelo ekstremno, lahko danes, v času pandemije novega koronavirusa, najdemo med priporočili za preprečevanje širjenja okužbe. Pandemija nas je spomnila na to, da so zaščitno vedenje in osnovni higienski ukrepi abeceda obvladovanja okužb, pa najsi gre za navaden prehlad, gripo ali kaj bolj usodnega.

○ **KAKO SE NOVI KORONAVIRUS PRENAŠA?**

Virus v naše telo vstopi prek oči, nosu in ust v kapljicah, ki jih s kašljanjem ali kihanjem izločajo okužene osebe. Zato sta priporočeni

varnostna razdalja med osebami in uporaba zaščitne maske. Toda ključnega pomena za prenos okužbe so pravzaprav naše roke. Če ne upoštevamo higiene kašlja, torej ne kašljamo ali kihamo v rokav na pregibu komolca ali v robček, temveč v dlani, smo virusu močno olajšali širjenje. Se sploh zavedamo, kam vse lahko pripotuje z naših dlani? Pomislimo na kljuko, stopniščne ograje, zvonce, tipke v dvigalih, na POS-terminalih, bankomatih in tehtnicah, pa na pisala, denar, ključe, držala v avtobusih, ročaje nakupovalnih vozičkov in košar, pipe v javnih sanitarijah, tipkovnice, miške, zaslone na dotik, mobilne telefone ...

○ **PREMISLIMO, KAKO RAVNAMO!**

Pravilna uporaba zaščitnih sredstev zahteva razmišljanje in toliko ponavljanja, da nam ustrezno vedenje pride v kri. Pomislimo na naše ravnanje na samopostrežnem oddelku s kruhom, kot ga poznajo nekatere veleblagovnice. Če za seganje v vitrine s kruhom uporabljamo rokavice, potem bodimo pozorni na to, da ročaj vitrine primemo z neorokavičeno roko, z orokavičeno roko pa se dotikamo le kruha. Rokavica nam ne pomaga dosti, če z njo najprej primemo ročaj, ki se ga je pred nami dotaknila potencialno okužena oseba z



okužb higiena rok, torej temeljito in pogosto umivanje rok z vodo in milom. Navodila, kako si pravilno umiti roke, lahko najdemo za vsakim vogalom, vprašanje pa je, ali si jih zares umivamo tako temeljito in na tak način, kot priporoča stroka.

○ **RAZKUŽEVANJE - KAJ, ZAKAJ IN KAKO?**

Naslednji zaščitni ukrep je razkuževanje. Razkužiti pomeni uničiti kužne klice. Uporaba razkužil je najpreprostejša rešitev tam, kjer je težko zagotoviti umivanje rok, kot na primer pred vstopom v javne ustanove, trgovske centre ...

Če umivanje z naših rok odstrani viruse, razkuževanje deluje drugače. Alkoholna razkužila razgradijo varovalno ovojnico korona virusa, zato virus ne more več povzročiti bolezni. Da bi bilo razkužilo učinkovito, mora vsebovati od 60 do 80 odstotkov alkohola, pomembno pa je, da ga tudi pravilno uporabimo.

Razkužilo naj popolnoma prekrije roki in zapestji, ko ga nanesemo na kožo. Postopek vtiranja razkužila v kožo je tak kot pri umivanju rok in ga ne bomo ponavljali; pomembno je, da ga vtiramo toliko časa, dokler roki nista popolnoma suhi.

○ **PASTI (POGOSTE) UPORABE RAZKUŽIL**

Pogosta uporaba uniči na koži naravno prisotne zaščitne mikrobe in povzroči izsuševanje kože; ta lahko pordí, razpoka in srbi ter postane bolj dovzetna za različne okužbe. V tem primeru prenehamo uporabljati alkoholna razkužila in poskrbimo za obnovo kože s kakovostno kremo za roke. Ker so alkoholna razkužila zelo vnetljiva, se



FOTO: OSEBNI ARHIV

Mateja Pate je doktorica veterinarske medicine, ki se že skoraj dve desetletji pobliže spoznava z nevidnimi živimi bitji. Z veseljem jih pride predstaviti v vrtece ali osnovne šole.

Več na www.mikrogib.si (Mikrobiologija za otroke).

ob njihovi uporabi izogibamo odprtemu ognju. Hranimo jih zunaj dosega otrok, saj ob zaužitju povzročijo zastrupitev. Poleg tega lahko njihovi hlapci dražijo oči, povzročajo zaspanost in omotičnost, zato pred prvo uporabo vedno pozorno preberimo navodila proizvajalca. Vsa alkoholna in druga razkužila in čistila, bodisi za roke ali površine, so namenjena zunanji uporabi, torej jih ne pijemo ali grgramo, da bi pokončali virus, kakor so to po podatkih raziskave, ki jo je objavil Ameriški center za nadzor in preprečevanje bolezni, počeli štirje odstotki Američanov. Približno petina tistih, ki so

sodelovali v raziskavi, je uporabljala varikino za razkuževanje sadja in zelenjave, ampak to je že druga zgodba. Morda samo še zadnje opozorilo: tudi če si pravilno razkužimo roke, ni nujno, da s tem pobijemo vse viruse. Zato je temeljito in pogosto

umivanje rok najboljša garancija za naše zdravje. ●

golo roko, nato pa z isto rokavico zagrabimo dišečo žemljico, ki smo si jo zaželeli za zajtrk. Podobno razmišljajmo v številnih drugih primerih, ko se dotikamo površin, ki se jih dotikajo tudi mnogi drugi.

○ **NAJPOMEMBNEJŠA JE HIGIENA ROK**

Ne glede na vse zgoraj zapisano pa je steber preprečevanja širjenja

**NAJBOLJŠA
GARANCIJA
ZA ZDRAVJE
JE TEMELJITO
IN POGOSTO
UMIVANJE ROK.**