



MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

Zbliża się wyczekany urlop? Uważaj, żeby nie zepsuła go infekcja złapana w biurze!

Biuro to przestrzeń, w której wiele z nas spędza większość dnia. Niestety dziesiątki badań dowodzą, że poziom higieny jest w nich bardzo niski, co sprzyja rozprzestrzenianiu się zarazków. Jeśli nie chcesz, żeby infekcja złapała cię przed wymarzonymi wakacjami, sprawdź, jak skutecznie możesz zmniejszyć ryzyko zachorowania w pracy.

1. Stan czystości powierzchni

80 proc. chorób przenosi się przez ręce. A takich przedmiotów, jak myszka, klawiatura czy telefon komórkowy dotykamy w pracy niemal bez przerwy. – *Zbierają się na nich różne wirusy, grzyby, bakterie, prątki i nie brakuje wśród nich groźnych, chorobotwórczych cząsteczek. Począwszy od wirusów powodujących zwykłe przeziębienie, przez wirusa grypy, po gronkowca czy bakterie, powodujące takie choroby, jak salmonelloza i angina – te wszystkie drobnoustroje nieraz goszczą na naszych biurkach i mogą na nich żyć nawet przez kilka dni* – tłumaczy Waldemar Ferschke, lekarz epidemiolog, wiceprezes Medisept. Dlatego bardzo ważne w profilaktyce chorób, które możemy złapać w biurze, jest dokładne, regularne mycie oraz dezynfekowanie specjalnymi preparatami newralgicznych powierzchni w miejscu pracy.

2. Jedzenie przy biurku

Według ankiety przeprowadzonej przez American Dietetic Association i ConAgra Foods Home Food Safety 27 proc. pracowników biurowych przy biurku spożywa śniadania, 62 proc. obiady, a 50 proc. przez resztę dnia zajada przy nim także rozmaite przekąski. Czy jest w tym coś złego? Po pierwsze, resztki organiczne sprzyjają szybszemu mnożeniu się mikroorganizmów. Jeśli na naszym biurku zalegają kilkudniowe potrawy i napoje, wokół nich powstaną prawdziwe kolonie zarazków. Po drugie, jeśli piszemy na klawiaturze, którą bardzo rzadko czyścimy i na której znajdują się tysiące zarazków lub dotykamy równie zanieczyszczonej myszki, a zaraz po tym tą samą ręką weźmiemy kanapkę, zarazki mają otwartą drogę do naszego organizmu.



MEDISEPT

Prawdziwa dezynfekcja

3. Chłodny powiew w upalny dzień

Mówi się, że przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach może powodować przeziębienia, a większość pracowników biur nie wyobraża sobie spędzenia w sezonie letnim całego dnia w dusznym pokoju bez klimatyzacji. A więc czy to prawda, że możemy się w ten sposób rozchorować? – *Warto wiedzieć, że to nie sama klimatyzacja powoduje przeziębienia. Są jednak sprzyjające temu okoliczności, które niestety przeważnie zachodzą. Jedną z nich jest duża różnica temperatur pomiędzy pomieszczeniem a powietrzem na zewnątrz. Taka sytuacja sprzyja reakcji podobnej do szoku termicznego. Mianowicie dochodzi do skurczu naczyń krwionośnych w nosie i gardle, odpływu krwi, w tym białych krwinek odpowiedzialnych za odporność, i tym samym otwarcia drogi do naszego organizmu zarazkom i zainfekowania go. Dodatkowo zimne powietrze z klimatyzatora osłabia nasz system immunologiczny, ponieważ wysusza śluzówki, które z tego powodu stają się podatne na stany zapalne* – wyjaśnia lekarz. To jeszcze nie wszystko. Jeśli klimatyzator nie jest regularnie czyszczony i dezynfekowany, wywiewa do pokoju namnażające się wewnątrz grzyby i bakterie!

4. Dobre nawyki

W profilaktyce zachorowań najważniejsze jest przestrzeganie podstawowych zasad higieny. Główną z nich jest częste mycie rąk. Jest to szczególnie ważne przed posiłkami i po nich. W miejscach publicznych oraz dużych skupiskach ludzi – czyli jak najbardziej w biurze – powinno się unikać dotykania dłońmi twarzy. O czym jeszcze warto pamiętać? Lekarze zalecają zamykanie deski sedesowej podczas spuszczenia wody, w miarę możliwości używanie ręczników papierowych zamiast suszarek automatycznych, niepożyczanie prywatnych sprzętów i gadżetów, takich jak słuchawki do uszu, a także zaopatrzenie się w podręczny preparat do dezynfekcji na bazie alkoholu, którego można użyć na przykład w sytuacji, w której w toalecie zabraknie mydła. Przestrzeganie tych zasad nie wymaga wiele wysiłku, a może uratować nas przed spędzeniem urlopu w łóżku!

Medisept to polski producent kompleksowych rozwiązań w zakresie utrzymania higieny i dezynfekcji. Od ponad 20 lat działa na rynkach europejskich, dostarczając rozwiązania dla sektora profesjonalnego, między innymi dla szpitalnictwa i usług medycznych.