

Πώς καθαρίζει το σπίτι του ένας μικροβιολόγος – 7 κινήσεις

Ο καθαρισμός του σπιτιού τις περισσότερες φορές είναι πονοκέφαλος και «βραχνάς».

Τι κι αν αφιερώνονται πολλές ώρες σε αυτόν, το αποτέλεσμα μπορεί να μην είναι ικανοποιητικό. Ίσως να έχετε αναρωτηθεί πώς θα γινόταν να υπήρχε ένας τρόπος όλα τα μικρόβια να εξουδετερωθούν και το σπίτι να λάμπει χωρίς κούραση. Πώς άραγε καθαρίζει το σπίτι του ένας ειδικός στα μικρόβια; Ένας άνθρωπος που έχει αφιερώσει όλη του τη ζωή στο να μελετά τους «εχθρούς της υγιεινής», αυτά τα ενοχλητικά σωματίδια;

Ο Dr Charles Gerba, μικροβιολόγος του Πανεπιστημίου της Αριζόνα αφιέρωσε όλη του τη ζωή στη μελέτη των μικροβίων και πώς επηρεάζουν τη ζωή μας. Τι κάνει ένας μικροβιολόγος για να καθαρίσει το σπίτι του;

1) Ρίχνει το περισσότερο βάρος στην κουζίνα παρά στο μπάνιο: Σύμφωνα με τον Dr Gerba, πολλές φορές ρίχνουμε το περισσότερο βάρος στο μπάνιο παρά στην κουζίνα γιατί προφανώς θα έχουμε ακούσει ότι το μπάνιο έχει τα περισσότερα βρώμικα σημεία του σπιτιού. Ο καθαρισμός της κουζίνας δεν τίθεται σε πρώτη προτεραιότητα ενώ θα έπρεπε γιατί είναι εξίσου σημαντική πηγή βακτηρίων. «Αν η τουαλέτα είναι πηγή μικροβίων, το ίδιο μεγάλη πηγή είναι και το σφουγγάρι της κουζίνας και το ξύλο πάνω στο οποίο κόβουμε τα διάφορα λαχανικά και κρέατα, το χερούλι του ψυγείου και η βρύση του νεροχύτη» αναφέρει ο γιατρός και εκεί δίνει προτεραιότητα.

2) Συχνός καθαρισμός του ψυγείου: Για το γιατρό, είναι ένα σημείο πηγή μικροβίων που μπορεί να επηρεάσει την υγεία μας αν δεν καθαρίζεται τακτικά. Όταν αποφασίζει να καθαρίσει το σπίτι, δίνει ιδιαίτερη προσοχή εκεί.

3) Χρησιμοποιεί συχνά μέσα στη μέρα μαντηλάκια καθαρισμού: «Μπορεί να πιάνουμε το πορτοφόλι μας και μετά να φτιάξουμε ένα τoστ. «Ποτέ δεν πιάνουμε κάτι που θα πιούμε ή θα φάμε χωρίς να έχουμε καθαρίσει πριν τα χέρια μας» αναφέρει ο γιατρός.

4) Καθαρισμός πατώματος: «Τα παιδιά μου έχουν μεγαλώσει πια και δεν... μπουσουλάνε» αναφέρει ο γιατρός, «Ετσι δεν έχω πια τόσο άγχος για το πάτωμα, όπως είχα όταν ήταν πιο μικρά. Σκούπα και σφουγγάρισμα σε τακτά χρονικά διαστήματα αλλά όχι με το άγχος που είχα στις αρχές. Απλά φροντίζουμε να αφήνουμε τα παπούτσια μας έξω από το σπίτι».

5) Καθημερινή αλλαγή στις πετσέτες των χεριών και του προσώπου: «Χρησιμοποιώ συχνά πετσέτες από χαρτί, δεν έχουν αλλάξει οι πετσέτες μέσα σε μια ημέρα. Η απολύμανση του σπιτιού δεν σημαίνει μόνο «καθαρίζω

τις επιφάνειες». Σημαίνει ότι τα τακτικά αλλάζω όλα τα αντικείμενα που συγκεντρώνουν μικρόβια.

6) Δεν αφήνει τα παιδιά να ακουμπάνε πράγματα στο σπίτι, μετά το σχολείο ή το παιχνίδι χωρίς να έχουν σαπουνίσει τα χέρια τους: «Ακομα κι αν κάποιος πιστεύει ότι έχει απολυμάνει το σπίτι, αν μπουν μέσα τα παιδιά του μετά το σχολείο ή το παιχνίδι και αρχίζουν και κάθονται παντού και ακουμπάνε αντικείμενα έχει γίνει η μισή δουλειά» αναφέρει ο γιατρός.

7) Πριν καθαρίσει το σπίτι έχει κάνει μπάνιο: «Όταν καθαρίζω το σπίτι φροντίζω να είμαι πρώτα εγώ καθαρός και κατά τη διάρκεια του καθαρισμού σαπουνίζω αρκετά τακτικά τα χέρια μου».

Πηγή: www.medicalnews.gr