

ระวัง.....สถานที่สกปรก.....ที่คุณมองข้าม !!

นำเสนอเมื่อ : 4 ส.ค. 2552

เมื่อถามถึงวิธีการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงห่างไกลโรค บางคนแนะนำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำเนินชีวิต ในขณะที่บางคนผลักรให้ดูแลรักษาตามอาการ... แต่กลับมีคนส่วนน้อยที่จะเห็นความสำคัญถึงสุขอนามัยของสิ่งรอบตัวที่เรากิน-ดื่ม-ใช้ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคที่อาจเป็นสาเหตุสำคัญให้คุณเจ็บป่วย แอดๆ ตลอดปี เช่น ภูมิแพ้ ตาแดง หวัด ท้องเสีย เป็นต้น และสถานที่สกปรกที่คุณมองข้าม ได้แก่



❌ อ่างล้างจานในห้องครัว

Kelly Reynolds นักจุลชีววิทยาสิ่งแวดล้อมแห่งมหาวิทยาลัยอาร์โฮนา กล่าวว่า อ่างล้างจานในห้องครัวสกปรกยิ่งกว่าห้องน้ำเสียอีก อย่างบริเวณท่อน้ำทิ้งเฉลี่ยมีแบคทีเรีย 500,000 ตัวต่อตารางนิ้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งฟองน้ำล้างจาน ที่เต็มไปด้วยเศษอาหารหรือคราบไขมัน ถ้าไม่ทำความสะอาดหรือตากให้แห้ง ฟองน้ำสุดสะอาดจะกลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์แบคทีเรียอย่างดี เช่น E.coli, Salmonella หรือ Campylobacter ที่เป็นสาเหตุทำให้คุณท้องเสีย ดังนั้นวิธีป้องกันไม่ให้เชื้อโรคสะสมที่ดีที่สุดคือ การล้างและทำความสะอาด อ่างล้างจานหลังใช้งานทุกครั้ง บีบฟองน้ำให้แห้ง ไขฝาแห้งเช็ดบริเวณที่น้ำขังและที่พักวางจานชาม



❌ ห้องน้ำสาธารณะ

ห้องน้ำเป็นสถานที่ถ่ายทุกข์ที่สะสมเชื้อโรคและกลิ่นไม่พึงประสงค์ได้ง่าย ยิ่งเป็น “ห้องน้ำสาธารณะ” ด้วยแล้วระดับของความสกปรกก็ยิ่งมาก ทั้งนี้จุดสกปรกที่คุณกังวลว่าจะติดเชื้อโรคไม่ใช่บริเวณที่ร่อนนั่งอย่างที่เราเข้าใจกัน แต่เป็นสายชำระ คันโยกกดน้ำและลูกบิดหรือมือจับประตูนอกจากนี้การกดชักโครกแต่ละครั้งยังเป็นการแพร่กระจายเชื้อโรคสู่อากาศได้อีกด้วย! ด้วยเหตุนี้จึงขอแนะนำให้ปิดฝาร่อนนั่งก่อนการกดชักโครก หลังทำธุระเสร็จให้ล้างมือทุกครั้งด้วยสบู่ ซึ่งสามารถขจัดเชื้อโรคที่อันตรายได้มากกว่า 80% ที่เดียว



✖ จุดบริการน้ำดื่ม

จุดบริการน้ำดื่ม หรือเครื่องทำน้ำเย็นสาธารณะอาจไม่สะอาดและปลอดภัยอย่างที่คิด เนื่องจากการขาดการบำรุงรักษาและตรวจสอบคุณภาพน้ำอย่างถูกต้อง

ล่าสุดทางกรุงเทพมหานครได้สำรวจและพบว่า น้ำดื่มที่กักจากเครื่องทำน้ำเย็นในโรงเรียนเขตกรุงเทพฯ มีสารตะกั่วปนเปื้อนเกินมาตรฐาน! และที่น่ากังวลคือ ร่างกายเด็กสามารถดูดซึมสารตะกั่ว (มาจากวัตถุที่ใส่เชื่อมประกอบตู้โลหะ) ได้มากกว่าผู้ใหญ่ประมาณ 40 %

ดังนั้นถ้าได้รับในปริมาณมากจะส่งผลทำลายสมองและพัฒนาการของเด็กได้ ทางกรุงเทพมหานครจึงจัดทำโครงการ “โรงเรียนกรุงเทพมหานคร น้ำดื่มปลอดภัย”

เพื่อทำการตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไขหรือซ่อมแซมเครื่องทำน้ำเย็นเพื่อสุขภาพเด็กและบุคลากรภายในโรงเรียนทันที

จากเหตุการณ์นี้ทำให้เราต้องสำรวจเครื่องกรองน้ำและเครื่องทำน้ำเย็นที่บ้านหรือที่ทำงานว่าภาชนะบรรจุน้ำสะอาดหรือไม่ ถึงเวลาเปลี่ยนไส้กรองน้ำหรือยัง และหมั่นสังเกตว่าน้ำมีรสชาติหรือกลิ่นผิดปกติหรือไม่



✖ ตะกร้าช้อปปิ้ง-ตู้ ATM

คุณมั่นใจมากน้อยเพียงใดว่า

ผู้ให้บริการทุกรายจะทำความสะอาดตะกร้าช้อปปิ้งและรถเข็นในซูเปอร์มาร์เก็ตเป็นประจำ

เนื่องจากมีคนในใช้บริการเป็นจำนวนมาก ดังนั้นหากคนที่ใช้ก่อนหน้าคุณป่วย

ก็อาจแพร่กระจายเชื้อโรคมาสู่คุณอย่างง่ายดายจากการสัมผัสหิ้วตะกร้าหรือตามจับรถเข็น

ที่อาจเปื้อนสารคัดหลั่งพวกน้ำลาย หรือน้ำมูก เช่นเดียวกับการกดรหัสบนแป้นของตู้ ATM

ที่มีนักวิจัยชาวไต้หวันตรวจสอบเชื้อโรคพบว่า แต่ละปุ่มมีเชื้อโรคเฉลี่ยประมาณ 1,200 ตัวทีเดียว!

ดังนั้นทุกครั้งที่คุณหยิบตะกร้าช้อปปิ้ง หรือกด ATM พยายามหลีกเลี่ยงการใช้มือขยี้ตา จับจมูกหรือปาก

เพราะเป็นช่องทางที่เชื้อให้เชื้อโรคแพร่กระจายเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย และอย่าลืมไปล้างมือหลังจากช้อปปิ้งเสร็จ



✖ กระเป๋าสตางค์หรือกระเป๋าถือ หรือสติกเกอร์?

ไม่ว่ากระเป๋ามีราคาแพงแค่ไหน ก็เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคได้ทั้งสิ้น Charles Gerba นักจุลชีววิทยาสิ่งแวดล้อม แห่งมหาวิทยาลัยอาร์ิโซนาเคยนำตัวอย่างกระเป๋าสตางค์ผู้หนึ่งไปตรวจพบว่า บริเวณก้นกระเป๋ามีเชื้อแบคทีเรียสะสมอยู่มากหมื่นตัว และบางใบก็มีมากถึงล้านตัวทีเดียว!

นอกจากนี้กระเป๋าสตางค์ก็เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคชั้นดีจากธนบัตร หรือเหรียญที่ส่งผ่านมือตอมือนั่นเอง

จากการตรวจสอบพบว่าเชื้ออันตรายที่สะสมอยู่คือ Staphylococcus ที่ก่อให้เกิดตุ่มแดง นอกจากนี้ยังมีเชื้อ Salmonella และ E.coli ที่ก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ และถ่ายท้องปะปนมาอีกด้วย!

สาเหตุที่มีเชื้อโรคสะสมขนาดนี้ก็มาจากความเคยชินของผู้หญิงที่มักวางกระเป๋าสตางค์ไว้ตามที่ต่างๆ เช่น บริเวณอ่างล้างหน้าในห้องน้ำ โต๊ะอาหาร เก้าอี้และแมกกระถางไว้นานๆ สวมใส่

ไดยีนแบบนี้แล้วต้องทำความสะอาด และซักกระเป๋าใบเก่งเสมอๆ ด้วยนะค่ะ



✖ สุนัขเด็กเล่น

ในความคิดของเด็ก ความสนุกย่อมสำคัญกว่าความสะอาด ดังนั้นจึงไม่แปลกที่จะพบน้ำมูก น้ำลาย ปัสสาวะหรือเลือดปะปนอยู่ตามสนามและเครื่องเล่น! แต่ก็อย่าเพิ่งตระหนกกว่าเชื้อโรคเหล่านี้จะแพร่สู่ร่างกายง่าย ๆ เพราะหากไม่แผลอสัมผัสผิวหนัง หรือนำเชื้อโรคสู่ร่างกายโดยตรงตามที่กล่าวมา... แต่เด็กมักชอบดูดนิ้วและนำของเล่นเข้าปากเสมอ นี่จึงเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เด็ก ๆ ป่วยง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสนามเด็กเล่นในตามห้างสรรพสินค้าที่ไม่ได้รับแสงอาทิตย์ผ่านการฆ่าเชื้อโรคตามธรรมชาติ รูปแบบนี้แล้วคุณพ่อคุณแม่พาเด็ก ๆ ไปเล่นสนามเด็กเล็กตามสวนสาธารณะที่มีต้นไม้และอากาศถ่ายเทสะดวกย่อมดีต่อสุขภาพมากกว่า และอย่าลืมอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทุกครั้งหลังการเล่นด้วย



✖ ฟิตเนสคลับ

แทนที่จะได้สุขภาพแข็งแรงจากการออกกำลังกาย คุณอาจล้มป่วยง่ายกว่าเดิม โดยเฉพาะการออกกำลังกายในห้องที่ปิดสนิท ไม่มีอากาศถ่ายเท ซึ่งบางแห่งซุกซนกว่า ยิ่งร้อนยิ่งทำให้แผลผดผื่นเร็วมากขึ้น แต่คุณรู้หรือไม่ว่านั่นคือแหล่งเพาะเชื้อโรคอย่างดี โดยเฉพาะการใช้เบาะออกกำลังกายที่เต็มไปด้วยคราบเหงื่อรวมกัน การใช้เครื่องออกกำลังกาย การใช้น้ำหรือห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าที่ชื้นแฉะ ที่พื้นผิวเต็มไปด้วยเชื้อแบคทีเรียและไวรัส ดังนั้นเพื่อออกกำลังกายให้สบายใจและมีความสุข ขอแนะนำให้พกผ้าหรือทิชชูเปียกทำความสะอาดอุปกรณ์ออกกำลังกายทุกครั้ง พกรองเท้าเปลี่ยนก่อนเข้าห้องน้ำ หรือห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า



✖ โต๊ะทำงาน

เคยมีการสำรวจพบสถิติที่น่าตกใจว่าโต๊ะทำงานสกปรกมากกว่าที่นั่งชักโครกถึง 400 เท่า สิ่งของเครื่องใช้บนโต๊ะทำงานที่จัดว่าสกปรกที่สุดอันดับแรกคือ โทรศัพท์ พบว่ามีเชื้อโรคสะสมอยู่ถึง 21,000 ตัวต่อตารางนิ้ว เพราะบางคนตั้งแต่เข้าทำงานไม่เคยเช็ดหรือทำความสะอาดตู้โทรศัพท์เลย! ส่วนสิ่งสกปรกติดอันดับต่อมาคือ คีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์และเมาส์ ซึ่งโต๊ะทำงานของผู้หญิงมีเชื้อโรคสะสมมากกว่าผู้ชายถึง 2 เท่า นั่นเพราะผู้หญิงชอบกินขนมบนโต๊ะทำงานนั่นเอง เพื่อสุขภาพลักษณะนิสัยที่ดี คุณควรพกผ้าเช็ดโต๊ะสักผืนเพื่อเช็ดทำความสะอาดโทรศัพท์ โต๊ะทำงานคีย์บอร์ด หนวดจอยคอมพิวเตอร์อย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง

จากข้อมูลที่รวบรวมข้างต้น เราไม่ได้เจตนาจะให้คุณกลัวเชื้อโรคจนไม่กล้าหยิบจับสิ่งของเครื่องใช้สาธารณะ หรือทำธุระนอกบ้าน เพราะในความเป็นจริงร่างกายมนุษย์มีจุลินทรีย์มากมายทั้งจุลินทรีย์ชนิดดี เช่น จุลินทรีย์ที่อาศัยในลำไส้ทำหน้าที่ย่อยอาหาร และจุลินทรีย์ชนิดที่ก่อให้เกิดอาการท้องร่วงท้องเสีย เป็นต้น

...สรุปแล้วการรักษาความสะอาดให้ดีถูกหลัก โดยเฉพาะหมั่นล้างมือด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์เป็นประจำ นอกจากจะป้องกันไม่ให้เชื้อโรคชนิดไม่ดีทำร้ายสุขภาพตนเอง (อย่างที่ระบาดในปัจจุบันคือ ไวรัสโควิดใหญ่) ยังป้องกันการแพร่กระจายสู่คนอื่น ๆ อีกด้วย

ที่มาvariety.mcot.net/