7 Δεκεμβρίου 2014

# Συμβουλές για να διατηρείτε το χώρο εργασίας σας χωρίς μικρόβια

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Στο χώρο εργασίας μας υπάρχουν δισεκατομμύρια μικρόβια που μεταφέρουμε όλοι μας καθημερινά και που μπορεί να προκαλέσουν διάφορες ασθένειες. Δείτε πώς μπορούμε να τα κρατήσουμε μακριά.



Σχεδόν το 70% των εργαζομένων, παραδέχονται ότι πηγαίνουν στο γραφείο ακόμη κι όταν είναι άρρωστοι, σύμφωνα με μια έρευνα. Άλλη μελέτη, διαπίστωσε ότι τα πληκτρολόγια των υπολογιστών φιλοξενούν βακτήρια, σε επίπεδα μέχρι και πέντε φορές υψηλότερα από τα καθίσματα τουαλέτας! Αυτά και μόνο αποδεικνύουν ότι στο χώρο εργασίας μας υπάρχουν δισεκατομμύρια μικρόβια που μεταφέρουμε όλοι μας καθημερινά και που μπορεί να προκαλέσουν διάφορες ασθένειες.

Ακολουθήστε τις παρακάτω απλές συμβουλές για να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους συναδέλφους σας από τα δισεκατομμύρια των βακτηρίων και των ιών που καλύπτουν τα τηλέφωνα, τα πληκτρολόγια και τα ποντίκια που χειρίζεστε κάθε μέρα.

**Μάθετε πώς να καθαρίζετε το πληκτρολόγιό σας**

Με μια μελέτη να αποδεικνύει ότι τα μικρόβια στο πληκτρολόγιο είναι πέντε φορές περισσότερα από εκείνα στην τουαλέτα, το πληκτρολόγιο είναι χωρίς αμφιβολία το πιο... βρώμικο κομμάτι του εξοπλισμού στα γραφεία μας. Λιγότερο από το 10% από εμάς καθαρίζουμε το πληκτρολόγιό μας τακτικά. Με τα κατάλληλα «εργαλεία», ωστόσο, η απολύμανσή του δεν είναι δύσκολη.

Κάντε τα ακόλουθα μια φορά την εβδομάδα: έχετε στο γραφείο σας μπατονέτες, διάλυμα καθαρισμού, ένα πανί χωρίς χνούδι και ένα μπουκάλι πεπιεσμένου αέρα.

Χρησιμοποιήστε τον πεπιεσμένο αέρα για να διώξετε τη σκόνη από τις γωνίες μεταξύ των πλήκτρων και καθαρίστε το πληκτρολόγιο με το πανί. Για να απολυμάνετε, βρέξτε μια μπατονέτα στο ειδικό διάλυμα και περάστε την κατά μήκος της άκρης του κάθε πλήκτρου. Τέλος, καθαρίστε όλο το πληκτρολόγιο με το πανί βρεγμένο στο διάλυμα.

**Έχετε πάντα μαζί σας υγρά μαντηλάκια καθαρισμού**

Τα υγρά μαντηλάκια καθαρισμού είναι ιδιαίτερα αποδοτικά. Έχετε πάντα ένα πακέτο στο συρτάρι του γραφείου σας, από αυτά που περιέχουν τουλάχιστον 60% αλκοόλ και κρατούν τα χέρια σας πιο καθαρά ακόμη κι απ’ το αν τα πλένατε με ζεστό νερό και σαπούνι. Προσοχή μόνο αν τα χέρια σας είναι σκασμένα ή ιδιαίτερα ευαίσθητα, καθώς μπορεί να σας δημιουργήσουν μεγαλύτερο πρόβλημα.



**Έχετε στην τσάντα σας απολυμαντικό ζελέ κατά των μικροβίων**

Όταν είστε εκτός γραφείου, έχετε στην τσάντα σας ένα απολυμαντικό τζελ καθαρισμού, για να απαλλαγείτε από μικρόβια που αλλιώς θα μεταφέρετε μετά στο γραφείο σας. Προτείνετε συχνή και ελεύθερη χρήση: Πολλοί ειδικοί προειδοποιούν ότι, αν τα χέρια σας είναι στεγνά μέσα σε 15 δευτερόλεπτα, δεν τα έχετε καθαρίσει αρκετά. Τρίψτε τα χέρια σας με το τζελ για 30 δευτερόλεπτα για να είστε σίγουροι που θα εξασφαλίσετε την πλήρη προστασία που σας προσφέρει.



**Συμβουλές για ένα καθαρό μπουκάλι νερό**

Αν και οι επαναχρησιμοποιούμενες φιάλες νερού είναι πολύ βολικές, να θυμάστε ότι το ίδιο μπουκάλι νερό καθημερινά, είναι στην πραγματικότητα εστία βακτηρίων. Ακριβώς όπως και κάθε πιάτο που χρησιμοποιείτε στο σπίτι σας, τα μπουκάλια νερού απαιτούν καθημερινή καθαριότητα. Το να τα ξεπλένετε με λίγο νερό δεν αρκεί.



Καθαρίζετε το μπουκάλι με σαπούνι και ζεστό νερό και προτιμήστε τα μπουκάλια από ανοξείδωτο ατσάλι και τα γυάλινα μπουκάλια αντί για τα πλαστικά, επειδή έχουν λιγότερες χημικές ουσίες και είναι λιγότερο φιλόξενα στα βακτήρια.

**Οργανώστε τα αντικείμενα και το φαγητό σας**

Βρείτε έναν εύκολο τρόπο για να κρατάτε τα μικρόβια μακριά από το φαγητό που τρώτε στο γραφείο. Αντί να βάζετε επανειλημμένα τα βρώμικα χέρια σας σε μια σακούλα μπισκότα ή οτιδήποτε άλλο, κρατήστε ό, τι τρώτε σε ένα μικρότερο δοχείο που κλείνει.
Ομοίως, κρατήστε τα έγγραφα και τους φακέλους τακτοποιημένα και αρχειοθετημένα, ώστε να εμποδίζετε την ανάπτυξη των βακτηρίων.Αποφύγετε άσκοπα να εκθέτετε τον εαυτό σας σε μικρόβια, όσο μπορείτε μειώστε τον κίνδυνο να αρρωστήσετε και γενικά βελτιώστε την υγιεινή του χώρου εργασίας σας για να απολαμβάνετε έναν υγιέστερο και πιο παραγωγικό τρόπο ζωής.



Πηγή: clickatlife.gr