

## Τips για να προστατεύσεις τον εαυτό σου από τα μικρόβια που караδοκούν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υπάρχουν γύρω σου, είναι παντού! Τα μικρόβια που караδοκούν βρίσκονται σε καθετί που αγγίζεις και δεν ξέρεις πως να τα αποφύγεις. Αυτό το ρόλο θα τον αναλάβουμε εμείς. Θα σου δείξουμε όλα όσα πρέπει να κάνεις για να κρατήσεις μακριά τα μικρόβια, χωρίς να τρελαθείς.

Τι να κάνεις για να κρατήσεις μακριά τα μικρόβια;

Πλύνε τα χέρια σου με σαπούνι: Το να ρίξεις λίγο νερό στα χέρια σου δεν λέγεται πλύσιμο. Για να διώξεις μακριά τα μικρόβια θα πρέπει να βάλεις σαπούνι και να αρχίσεις το τρίψιμο. Βέβαια, θα πρέπει να θυμάσαι κάτι βασικό. Μην το παρακάνεις. Όσο επικίνδυνο είναι το να μην πλένεις καθόλου τα χέρια σου, άλλο τόσο είναι το να τα πλένεις συνεχώς.

Απόφυγε τις «βρώμικες» συναλλαγές: Καλό θα ήταν όσο μπορείς να αποφεύγεις να πιάνεις με γυμνά χέρια αντικείμενα τα οποία ξέρεις πως έχουν στην επιφάνεια τους μικρόβια. Προσοχή, λοιπόν, στα χερούλια του λεωφορείου και στα χρήματα (χαρτονομίσματα και κέρματα).

Γρήγορα άνοιξε τις πόρτες: Οι κλειστοί χώροι πρέπει να αερίζονται για να μην μένουν και πολλαπλασιάζονται τα μικρόβια. Ακόμα και το σπίτι σου πρέπει να το αερίζεις οπότε, άνοιξε τα παράθυρα.

Προσοχή στο άγγιγμα: Αν έχεις αγγίξει κάτι το οποίο είχε μικρόβια είναι πολύ πιθανό αν φτερνιστείς να μεταφέρεις τα μικρόβια ακόμα και στο πρόσωπο σου.

**Πηγή:** [ipop.gr](http://ipop.gr)