28 Ιανουαρίου 2020

Τι πρέπει να κάνετε όταν στο γραφείο είναι άρρωστοι -Οδηγός για τη γρίπη

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Ο φόβος και ο τρόμος του γραφείου είναι οι άρρωστοι συνάδελφοι που έρχονται στην δουλειά, ενώ θα έπρεπε να έχουν μείνει σπίτι τους ξαπλωμένοι για να αναρρώσουν από τη γρίπη.



Σε κάθε περίπτωση, χειμώνας είναι και αναμφισβήτητα διανύουμε μια περίοδο που οι περισσότεροι γύρω μας είναι άρρωστοι.

Στους χώρους που συναναστρέφονται αρκετά άτομα όμως, όπως στους χώρους εργασίας, οι πιθανότητες να μεταδοθεί ένα ιός είναι ακόμα περισσότερες. Υπάρχουν τρόποι προφύλαξης; Κι αν ναι, τι μπορούμε να κάνουμε;

Πλύνετε σχολαστικά τα χέρια σας
Είναι ο βασικότερος κανόνας υγιεινής και όχι μόνο για τις ιώσεις. Τα χέρια είναι εστία μικροβίων, καθώς έρχονται καθημερινά σε επαφή με εκατοντάδες μικρόβια.

Ο καθαρισμός των χεριών λοιπόν μπορεί να αποτρέψει την εξάπλωση των μικροβίων, ακόμη και εκείνων που είναι ανθεκτικά στα αντιβιοτικά. Έχετε υπόψη ότι το σωστό πλύσιμο πρέπει να διαρκεί 20 δευτερόλεπτα και το κοινό σαπούνι είναι εξίσου αποτελεσματικό με τα αντιβακτηριακά σαπούνια. Αν αυτό δεν είναι δυνατό, η χρήση αντιμικροβιακών τζελ θα κάνει τη δουλειά, με καλό τρίψιμο για 20 δευτερόλεπτα.

Απολύμανση εδώ και τώρα
Το πληκτρολόγιο, το ποντίκι και το έπιπλο στο γραφείο, είναι γνωστό ότι συγκεντρώνουν αρκετά μικρόβια. Με την απολύμανση των αντικειμένων αυτών, μπορείτε να προλάβετε την μετάδοση μικροβίων. Απολυμάνετε καλά με υγρό καθαριστικό ή μαντηλάκια με αντιβακτηριδιακή δράση. Αν πάλι ο άρρωστος συνάδερφος είναι ο IT Manager και αντιμετωπίζετε πρόβλημα με τον υπολογιστή

σας, ζητήστε να σας δώσει…οδηγίες ώστε να εξυπηρετηθείτε self – service. Γρίπη είναι θα περάσει!

Καθαρά ποτήρια και κούπες
Καθώς γεμίζετε τα μπουκάλια με νερό και τις κούπες με καφέ κάθε πρωί, μπορεί πολύ εύκολα να παρασυρθείτε και να ξεχάσετε πως έχουν μείνει «εκτεθειμένα» για πολύ ώρα. Αν λοιπόν έχετε τη συνήθεια να αφήνετε ποτήρια, κούπες και μπουκάλια με νερό στο γραφείο, βεβαιωθείτε ότι τα πλένετε σχολαστικά κάθε πρωί. Αυτό αφορά και τα πλαστικά μπουκάλια, όχι μόνο τα γυάλινα. Τα μικρόβια του γραφείου συνήθως μεταδίδονται μέσω φτερνίσματος και βήχα και φθάνουν στα αντικείμενα που χρησιμοποιούμε καθ’ όλη τη διάρκεια της μέρας.

Είναι επίσης πολύ σημαντικό να πίνετε μεγάλες ποσότητες νερού, ώστε να μην αρρωσταίνετε εύκολα.Η απώλεια υγρών τείνει να στεγνώνει τους βλεννογόνους, εξασθενίζοντας έτσι το ανοσοποιητικό σύστημα, το οποίο με τη σειρά του είναι πιο επιρρεπές στη γρίπη.

Μην τρώτε στο γραφείο
Αν υπάρχει έστω κι ένας συνάδελφος στον εργασιακό χώρο που είναι άρρωστος, τα μικρόβια μπορούν να μεταφερθούν από την ατμόσφαιρα στο φαγητό. Επιλέξτε το meeting room ή την κουζίνα του γραφείου για να φάτε το γεύμα σας. Με αυτόν τον τρόπο προφυλάσσετε τον εαυτό σας όσο μπορείτε. Επίσης μην παραλείπετε το φρούτο σας. Τα μανταρίνια και τα πορτοκάλια που είναι πλούσια σε βιταμίνη C, αποτελούν πολύ καλές επιλογές γιατί τονώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα και μεγαλώνει έτσι η αντοχή στα μικρόβια.

Πάντως αν είστε εσείς εκείνος ο άρρωστος συνάδερφος, θα ήταν ευγενικό εκ μέρους σας να τρώτε το μεσημεριανό σας γεύμα εκτός των άμεσα κοινόχρηστων χώρων.

Καλός ύπνος
Όταν κοιμάστε λιγότερο από το απαιτούμενο, το ανοσοποιητικό σύστημα αποδυναμώνεται. Έτσι είστε περισσότερο επιρρεπείς στα κρυολογήματα ή στη γρίπη. Αυτά τα αποτελέσματα προέρχονται από μια μελέτη που διεξήγαγε το Πανεπιστήμιο Κάρνετζι Μέλον. Μάλιστα οι ενήλικες που κοιμούνται λιγότερο από πέντε ή έξι ώρες τη νύχτα είναι πιο πιθανό να αρρωστήσουν συγκριτικά με εκείνους που κοιμούνται επτά ώρες. Αν πάλι έχετε προβλήματα ύπνου, προσπαθήστε να καθιερώσετε ένα σταθερό ωράριο, περιορίστε τα αλκοολούχα και καφεϊνούχα ποτά και προτιμήστε βότανα – ροφήματα όπως το χαμομήλι, τη βαλεριάνα ή λουίζα μισή ώρα πριν τον ύπνο.

Πηγή: **healthpharma.gr**