

Prevenia po prekonaní chrípky

(Prekonali ste respiračné ochorenie a bojíte sa, že mikróby sú stále medzi vami? V tomto článku sa dozviete, čo by ste mali spraviť, aby ste sa ich nadobro zbavili)

Každý to pozná. Chladné sychravé počasie, prechodné ročné obdobie a s ním aj premnožené mikróby vo vzduchu. Obdobie chrípok je nevyspytateľné a nedá sa mu vyhnúť. Mali by sme sa preto poriadne chrániť. Ale čo v prípade, že ste prekonali respiračné ochorenie, vyležali ste to v teplej posteli a bojíte sa, že sa môžete nakaziť znova vy alebo vaši blízki?

Prinášame vám rady a tipy, ako účinne vyriešiť problém s pozostalými mikróbmami vo vašej domácnosti.

Dentálna hygiena

Áno, je to tak. Najviac ohrozenou hygienickou potrebou v domácnosti maróda je práve zubná kefka. Aj napriek jej pravidelnej výmene v sebe uchováva mnoho **baktérií z ústnej dutiny**, ktoré môžu byť infikované. Preto je dôležité klásť dôraz na jej výmenu ihneď po dobratí antibiotík a úplnom preliečení pacienta. V opačnom prípade hrozí opätovný návrat choroby.

Spáľňa

Liečba stále prebieha práve v tejto miestnosti. Preto je nesmierne dôležité, aby vám, aj napriek pomoci v čase horúčok, tento krát nepomohla k chronickému zápalu. Ak to nechcete riskovať, starostlivo operte všetky **obliečky a prestieradlá**, ideálne aj **vankúše a paplóny**, a to pri 60°C. Táto teplota vody je obzvlášť dôležitá a ideálna v boji proti ukrytými baktériami, ktoré sa vo vláknach posteľného prádla počas vašej choroby udomácnili. V prípade matracu ho nechajte vyvetrať aspoň hodinu na čerstvom vzduchu. S pocitom bezpečia sa vám bude spať omnoho lepšie.

Kúpeľňa

Okrem zubnej kefky nesmiete zabúdať na druhú zásadnú vec. Textilie, ktoré používate po hygiene ako sú **uteráky**, či **župany**, je rovnako dôležité vydezinfikovať. Jednoznačne platí, že uterák by ste mali mať svoj, čo znamená, že by ste sa oň nemali deliť a to obzvlášť v čase chorôb. Snažte sa preto tieto výrobky vyprať pri čo najvyšších teplotách tak, aby ste sa pritom držali aj etikiet.

Hračky a odpad

Ak ste prekonali nádchu, váš kôš je istotne plný **kontaminovaných** vreckoviek, ktoré predstavujú hrozbu. Preto sa ho v tomto náročnom období snažte vynášať čo najčastejšie a po prekonaní choroby, ho poriadne vydezinfikujte! To isté platí aj o hračkách. Povrch plastových hračiek vydezinfikujte a **plyšové hračky** je potrebné oprat' pri vyšších teplotách.

Povrchy

Vzhľadom k skutočnosti, že človek sa aj napriek chorobe musí premávať po celom byte, čím roznáša baktérie úplne všade, je potrebné dezinfikovať v podstate všetko. Najdôležitejšie sú najmä predmety, ktorých ste sa dotkli – diaľkové ovládače, záchodové misy, vodovodné batérie, kľučky, **klávesnice a telefóny!**

(Dbajte o to, aby ste sa chránili vy aj vaši blízki a dodržujte tieto pokyny. Nie je nič vzácnejšie ako ľudské zdravie, preto to neberte na ľahkú váhu a čím skôr sa pustite do kompletnej čistoty vášho domova.)