

## 8 miest vo vašom dome, ktoré sú špinavšie, než si myslíte

(Máme pre vás šokujúce zistenie! Prečítajte si, o ktoré miesta vo vašej domácnosti by ste sa mali starať podstatne viac)

Domácnosť pre nás znamená celý život. Preto by sme sa o ňu mali aj primerane starať. Poďme sa pozrieť, čo všetko by ste v záujme svojho zdravia a zdravia iných mali dezinfikovať **minimálne raz denne**.

### Kľučky dverí

Teraz úprimne. Ako často čistíte kľučky dverí? Mnoho ľudí na ne nemyslí, no v podstate sú to ony, ktoré na sebe držia **najviac baktérií** zvonka. Odporúčame prach z kľučiek pretrieť suchou handričkou a napokon vydezinfikovať povrch čo najsilnejším prípravkom. Ale opatrne! Násilným dezinfikovaním sa kľučky môžu zničiť.

### Vypínače

Skúste vypočítať, koľkokrát denne sa dotknete vypínačov u vás doma. Veľa, však? Preto je potrebné dezinfikovať aj ich. Odporúčame **každý večer**, aby sa vyzabíjali baktérie nanesené počas celého dňa.

Pri čistení vypínačov buďte opatrní. Handra by logicky nemala byť príliš mokrá. Môže to mať nepriaznivé následky.

### Vodovodné batérie

Dôraz kladte na batérie v kúpeľni. Tam sa ich väčšinou **dotýkate vždy** po použití toalety. Baktérie sa na batériu prenášajú kontaktom a preto ich musíte čo najskôr zničiť. Postriekajte rizikové batérie v domácnosti, nechajte 5 minút pôsobiť a na záver pretrite suchou handričkou.

### Diaľkové ovládače

Nemyslíme tým len ovládač od televízora. Dnes sa v domácnostiach bežne používajú aj **klávesnice**, **hracie ovládače**, či ovládače na reguláciu ventilátora alebo rádia. Rovnako nezabúdajte ani na diaľkový ovládač od auta. Verte, že na ňom sa toho tiež nájde viac ako dost.

### Zábradlia

Nevrávime len o domoch. V prípade bývania v dome sa jednoznačne skoro vždy pridriavate o zábradlie schodov. To by ste mali taktiež udržiavať pravidelne čisté. No aj bývanie v byte má svoje nástrahy a jednou z nich je balkón. Na balkón sa zachytávajú vonkajšie čiastočky, ktoré môžu tvoriť **prach, peľ**, či **smog**. Určite sa starajte aj o balkónové zábradlie, ktoré môže byť zdrojom baktérií a prachu vo vnútri vášho bytu. Tu voľte dezinfekčný prostriedok podľa povrchu zábradlia.

### Elektronika

Moderná doba so sebou priniesla aj nové posuny v technológii. Najčastejšou a najviac používanou elektronikou je **mobil**. Je vedecky dokázané, že z dôvodu príliš častého používania, je mobilný telefón znečistený trojnásobne viac ako toaleta. Preto si dajte záležať a pravidelne ho čistite. Neobsahuje len baktérie, či prach, ale aj pot či mastnotu z vašich rúk, tváre a vlasov.

## **Úchytky skriniek**

Do kontaktu so skrinkami väčšinou prichádzate v kuchyni, či kúpeľni. Z kúpeľnej skrinky väčšinou používate zubnú kefku. Z kuchynskej príbor za účelom jedla. A teraz si predstavte, že obe aktivity sa spájajú s ústami. A viete si predstaviť aj to, že pokiaľ nedezinfikujete úchytky, všetky baktérie smerujú priamo do vášho tela? Zamyslite sa nad tým a starajte sa o čistotu v domácnosti. Nielen kvôli sebe.

## **Odpadkové koše**

Do koša vhadzujeme najmä obaly alebo zvyšky potravín, čím do neho zároveň vkladáme aj kopec baktérií. Ak sa vám už stalo, že ste vyhodili mäso alebo mlieko a pár dní na to z košarazil nepríjemný pach, bolo by načas vydezinfikovať ho. Najprv prepláchneme teplou vodou a na záver postriekame dezinfekčným prípravkom.

## **Upozornenie!**

Ak vašu domácnosť tvoria aj deti, je vhodné aspoň raz týždenne vydezinfikovať hračky. V prípade, ak vaše deti prekonali vírusovú alebo bakteriálnu infekciu, dezinfikujte častejšie aspoň týždeň. Ak ste majiteľmi motorového vozidla, dbajte aj o čistotu svojho volantu a riadiacej páky. Aj odtiaľ si nosíte baktérie domov.

(Samozrejme, všetkého veľa škodí. Preto dbajte o čistotu svojej domácnosti tak, aby ste nič nepreháňali. Budete sa cítiť bezpečnejšie ako vy, tak aj vaši blízky a eliminujete vírusové a bakteriálne ochorenia v rodine.)