



กิจกรรมรณรงค์การอ่านรักการเรียนรู้

แหล่งช่องสุ่มของเชื้อโรคที่คุณคาดไม่ถึง

ทุกคนรู้ว่าการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ต้องกินอาหารให้ครบห้าหมู่ นอนครบแปดชั่วโมง ดื่มน้ำมาก ๆ แต่อาจไม่รู้ว่านั้นเป็นการป้องกันแค่เพียงปลายเหตุ เพราะตัวการที่ทำให้ป่วยคือ เชื้อโรค ซึ่งอยู่ใกล้ตัวเรามากชนิดคาดไม่ถึง

มาดูกันว่าที่ใดบ้างที่เชื้อโรคเหล่านี้แอบแฝงอยู่ และควรระวัง และกำจัดเชื้อโรค เหล่านี้อย่างไร

1. ลูกบิดประตูห้องน้ำ ราวบันไดตามทีสาธารณะ น่ากลัวกว่าที่เราคิด

จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยแอริโซนาพบว่า ถึงแม้จะล้างมือหลังจากเข้าห้องน้ำ เสร็จแล้ว ก็ยังเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคได้ เพราะจับลูกบิดประตูห้องน้ำที่มีเชื้อโรคอาศัยอยู่ ซึ่งส่วนมาก มาจากคนที่เข้าห้องน้ำแล้วไม่ล้างมือ แม้แต่ราวบันไดเลื่อน ราวสะพาน ถ้าไม่จำเป็น ควรเลี่ยงที่จะจับ หรือถ้าจับ ต้องล้างมือทุกครั้ง

2. ห้องน้ำ

เป็นห้องที่ใช้ชำระร่างกายให้สะอาด แต่กลับไม่สะอาดอย่างที่คิด ด้วยสภาพแวดล้อม ที่แสงแดดมักเข้าไม่ถึง และเปียกชื้น จึงกลายเป็นแหล่งช่องสุ่มชั้นเยี่ยมที่เหล่าแบคทีเรียชื่นชอบ ดังนั้น ในการทำความสะอาดทุกครั้ง นอกจากล้างพื้น และผนังห้องน้ำแล้ว ควรล้างอุปกรณ์ข้าวของเครื่องใช้ ทั้งหมดให้สะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้ออาทิตย์ละครั้ง เพื่อกำจัดแบคทีเรียตัวร้ายให้หมดไป

3. หมอนอ่อนนุ่มที่คุณใช้หนุนนอนทุกคืน

เคสสถานชั้นดีของเหล่าแบคทีเรียอีกที่ ที่คุณคิดไม่ถึงคือหมอนนั่นเอง บางคนคิดว่าการซักปลอกหมอน ผ้าปูที่นอนเป็นประจำ ช่วยให้ห่างไกลจากเชื้อโรค แต่ความจริงแล้วไม่ใช่เลย มี แบคทีเรียบางจำพวกที่แอบอยู่ในหมอน ซึ่งทำให้เกิดโรคภูมิแพ้ ฉะนั้นนอกจากหมั่นซักปลอกหมอนแล้ว ควรซักหมอนด้วยน้ำสบู่อ่อน ๆ ตากแดดให้แห้งสนิทเดือนละครั้งด้วย เพื่อให้มั่นใจว่าต่อไปนี้จะนอน

ได้อย่างปลอดภัย ไม่มีเจ้าเพื่อนอันตรายมาอนเคียงข้างเหมือนอย่างเคย

4. อุปกรณ์เสริมสวย

อุปกรณ์แต่งหน้าที่สกปรกไปด้วยคราบเหงื่อ และน้ำมันจากผิวหนังที่ไม่เคยทำความสะอาดเลย จะกลายเป็นแหล่งสะสมของแบคทีเรีย ทำให้เกิดสิวเสี้ยน และการไม่ใส่ใจล้างมือก่อนแต่งหน้า ก็เป็นข้อผิดพลาดของผู้หญิงส่วนมาก ซึ่งทำให้เชื้อโรคบนมือปะปนไปกับเครื่องสำอาง และเมื่อสัมผัสใบหน้า อาจทำให้เกิดผื่นแพ้ หากร้ายแรงอาจทำให้ตาแดงได้ ฉะนั้นก่อนเติมแป้งระหว่างวัน ชับหน้า ทาลิปสติก ควรล้างมือ ล้างพัฟฟ์ แปรงทุกชิ้นอาทิตย์ละ 1 ครั้ง
