Slik unngår du vinterens forkjølelse og influensa

Det er mange såre halser og tette neser på denne tiden av året, og ifølge Folkehelseinstituttet vil vi nå influensatoppen i slutten av februar. Her er tipsene til hvordan du kan minimere smittefaren.

Av ifi.no



– På vinterstid er det mange virus- og bakterieinfeksjoner i omløp. De fleste av oss må innom en runde med tett nese, sår hals, hosting og nysing i løpet av sesongen. Glemmer du å vaske hender etter å ha snytt deg, eller å ha holdt for munnen etter et nys eller en hostekule, overfører du smitte til dørhåndtak, kraner og andre overflater du kommer borti, forklarer Inger Løvaas hos Krefting.

Hendene er bakteriesamlere

– Hendene våre fungerer nesten som et transportmiddel for virus og bakterier. Tenk bare på alt du er i kontakt med hver dag, som dørhåndtak, penger eller heisknapper, og alle menneskene du møter og hilser på, sier Cecilie Bjørnerud Knap hos rørleggerkjeden Rørkjøp.

Og fra hendene er veien kort til at du selv ligger langflat med hoste og feber.

– Hvis vi klør oss i øynene eller piller oss i nesen, kan vi overføre smitte fra hendene til våre slimhinner, forklarer Wenche Sydhagen hos Geberit.

God håndhygiene er alfa omega

Fordi hendene våre transporterer virus og bakterier, er det viktigste du kan gjøre for å redusere smittefaren å vaske hendene ofte og grundig.

– Med god håndhygiene kan du hindre spredning av mikrober og infeksjoner. Og god håndhygiene starter alltid med en god håndvask, sier Bjørnerud Knap.



HÅNDVASK: Det viktigste du gjør for å unngå å bli smittet og å smitte andre, er å vaske hendene godt.

Syng «Lille Petter Edderkopp»

I snitt vasker vi hendene etter toalettbesøk i mindre enn 2 sekunder. Det bør være betraktelig lenger. Et råd Sydhagen tyr til er å ta en liten trall mens du holder på.

– Et godt tips skal være å såpe inn hendene så lenge at du kan synge «Lille Petter Edderkopp» en og en halv gang. Husk også å vaske mellom fingrene, tipser hun.

Berøringsfritt

I tillegg til håndvask, er det også noen smarte tiltak du selv kan gjøre hjemme, for å fjerne noen av de viktigste smittekildene.

– På kranen er, og blir det, bakterier ved at du skrur den på. For å unngå bakteriespredning har derfor berøringsfrie kraner spesielt blitt populært å installere på sykehus, restauranter og offentlige toaletter. Nå ser vi også at flere installerer berøringsfrie kraner i eget hjem. De berøringsfrie modellene fås i flere moderne design, og kan være til stor hjelp i disse virus- og bakterietider. Blant annet selger vi berøringsfrie kraner fra flere leverandører og varemerker, slik som Oras, Hansgrohe, Grohe, Mora, FM

Mattsson og Damixa, forteller Bjørnerud Knap.

Sammen med kranen, er toalettet også en annen viktig smittekilde.

– Det finnes berøringsfrie betjeningsplater til toalettet, og det fjerner da ett punkt hvor smitte kan videreføres. Dusjtoalett med automatisk lokk, som løfter og lukker seg selv, fjerner en annen mulig smittekilde, tipser Sydhagen.



BERØRINGSFRITT: Ved at du slipper å ta på kranen etter at du har vært på toalettet eller når du lager mat, unngår du bakteriene som lurer der.



SMITTEKILDER: Ved å velge berøringsfritt der du kan, som over toalettet, kan du eliminere noen viktige smittekilder.

Hold overflater rene

Men det er langt ifra alt som kan gjøres berøringsfritt. Så selv om du ved å installere berøringsfrie kraner og betjeningsplater unngår noen av de verste smittekildene, finnes det fremdeles mange overflater vi må ta på. Og den aller beste måten å unngå smitte, er ifølge Inger Løvaas å holde seg unna de som er syke, og at de syke tar hensyn. Men det er selvfølgelig lettere sagt enn gjort, så hun kommer i tillegg med noen andre forebyggende tips:

– Hyppig rengjøring av overflater der mange berører er et godt forebyggende tiltak. Skift også håndklær på kjøkken og bad ofte. Og bruk gjerne både håndsprit og en rengjøringsspray som desinfiserer, råder Løvaas.



HÅNDTAK: Vær ekstra obs på rengjøring av overflater som berøres mye, som håndtak, rekkverk og låser.