

Τι πρέπει να προσέξουμε σε σχέση με το νερό και την καθαριότητα το διάστημα της πανδημίας COVID-19

Της Αθηνάς Μαυρίδου, Ομότιμης Καθηγήτριας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής στο Τμήμα Βιοιατρικών Επιστημών, ειδική σε θέματα μικροβιολογικής ποιότητας νερού και μέλος του ΔΣ της Πανελληνίας Ένωσης Βιοεπιστημόνων (ΠΕΒ).

Τι πρέπει να προσέξουμε σε σχέση με τη μετάδοση του κορονοϊού από τις τουαλέτες και πώς γίνεται η σωστή απολύμανση.

Η επίδραση του ήλιου

Με την "έξοδό" μας πληθαίνουν τα ερωτήματα σε σχέση με την επιβίωση του SARS-CoV-2 στο περιβάλλον. Σίγουρα δεν ξέρουμε πολλά. Όμως σίγουρα ξέρουμε ιολογία, και ο SARS-CoV-2 δεν ξεφεύγει από γνωστές ιδιότητες των RNA ιών. Μεταξύ των οποίων, η ευεργετική (για εμάς) ιοκτόνος επίδραση του υπεριώδους φάσματος της ΗΛΙΑΚΗΣ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑΣ στον ιό, και η σημαντική, καταλυτική επίδραση του ΧΡΟΝΟΥ ΠΑΡΑΜΟΝΗΣ του ιού σε μια επιφάνεια. Ο ιός, όλοι οι ιοί, δεν πολλαπλασιάζονται έξω από ζωντανά κύτταρα. Δώστε χρόνο στον ιό να σκοτωθεί, αφήνοντας πιθανά μολυσμένα αντικείμενα στο μπαλκόνι. Με τις παρούσες ανοιξιότικες θερμοκρασίες και την ηλιοφάνεια, πιστεύω ότι 1-2 το πολύ 24ωρα έκθεσης είναι υπεραρκετά. Πίνακες με χρόνους επιβίωσης σε διάφορες επιφάνειες (ξύλο, μέταλλα κλπ) που έχουν κυκλοφορήσει έχουν διαμορφωθεί σε ειδικά εργαστηριακά περιβάλλοντα και δεν αποτελούν κανενός είδους Ευαγγέλιο, μόνο ενδεικτικά μπορούν να λαμβάνονται υπόψιν.

Η μετάδοση του κορονοϊού από τις τουαλέτες

Προσέξτε όμως τις ΤΟΥΑΛΕΤΕΣ των σπιτιών σας. Προχθεσινή ανακοίνωση της International Water Association, επισημαίνει ότι πλέον, με τόσους ασθενείς, με τόσους φορείς, ο ιός εντοπίζεται σε μεγάλες συγκεντρώσεις στα ΛΥΜΑΤΑ. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν χρησιμοποιημένα νερά ή λύματα στα μπάνια σας. Να κλείνετε το καπάκι της τουαλέτας. Αν αντιληφθείτε οποιαδήποτε κακοσμία πρέπει να καλέσετε υδραυλικό, καθώς συνήθως δηλώνει ανάστροφη ροή. Τα σιφώνια στα δάπεδα να μην βγάζουν νερά στο έδαφος. Καλή συντήρηση στα σιφώνια του νιπτήρα κλπ. Μονώστε οποιαδήποτε διαρροή.

Πόσο ασφαλές είναι το νερό;

Ως μέλος μεγάλης συζήτησης της Ευρωπαϊκής Ομάδας εργασίας για τις ΠΙΣΙΝΕΣ, σας μεταφέρω ότι προς το παρόν δεν είναι σίγουρο υπό ποιες συνθήκες θα μπορέσουν να ανοίξουν με ασφάλεια. Ίσως απαιτούνται περισσότερες επεξεργασίες, αλλαγές στο σύστημα απολύμανσης. Και σίγουρα, θα πρέπει να υπάρξει μεγάλη προσοχή στη χρήση αποδυτηρίων.

Αντίθετα, κατά την γνώμη μου, οι ΘΑΛΑΣΣΕΣ, αν κρατάμε αποστάσεις και δεν πάμε σε πολυσύχναστες παραλίες, είναι ασφαλείς. Αλλά αυτά ίσχυαν έτσι κι αλλιώς. Υπάρχουν πολλά μικρόβια, δεν άρχισε η μικροβιολογία με τον Κορωναϊό.

Το επεξεργασμένο ΠΟΣΙΜΟ ΝΕΡΟ της βρύσης είναι κατ' αρχήν ασφαλές, δεν πρέπει να επιστρέψετε σε εμφιαλωμένο νερό. Η πανδημία COVID-19.-που προκάλεσε ο ιός SARS-CoV-2- δεν έχει εξαλείψει τα θέματα που μας απασχολούσαν πριν και εξακολουθούν να είναι σημαντικότερα και καταστροφικά, όπως ο κατακλυσμός του πλανήτη από πλαστικά.

Η χρήση απολυμαντικών και καθαριστικών

Τα απολυμαντικά αλλά κυρίως το χλώριο ΑΔΡΑΝΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ κάνοντας αντιδράσεις με ρύπους όπου εφαρμόζονται. Τα προβλήματα με τη χλωρίνη είναι τρία:

1. Η δράση της ως προς τους ιούς ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΚΑΛΑ ΤΕΚΜΗΡΙΩΜΕΝΗ όσο ως προς τα βακτήρια.
2. Όταν αντιδρά με οργανικούς ρύπους παράγει πολύ επικίνδυνα ΠΑΡΑΠΡΟΙΟΝΤΑ.
3. ΑΠΑΙΤΕΙ ΠΟΛΥ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΕΠΑΦΗΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΛΚΟΟΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΗ. Αν δείτε πίνακες, η αλκοόλη απολυμαίνει σε 1 λεπτό, η χλωρίνη θέλει τουλάχιστον 10 λεπτά. Οπότε πρακτικά η χρήση της είναι εξαιρετικά προβληματική και δύσκολη.

Ας δώσουμε έμφαση στο ΣΑΠΟΥΝΙ. Το σαπούνι δρα περίπου ως «λοστός». Περιγράφοντάς το απλά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι το μόριο του σαπουνιού έχει ένα κεφάλι που «αγαπάει» το νερό, αλλά μια ουρίτσα που «το φοβάται». Έτσι μέσα στη σαπουνάδα αυτή η ουρίτσα παρασύρει τα μόρια του σαπουνιού μέσα στα κύτταρα των βακτηρίων και στο περίβλημα των ιών, ψάχνοντας προστασία. Το αποτέλεσμα όμως είναι η διάλυση και καταστροφή αυτών των μικροοργανισμών. Η διαδικασία είναι ταχύτερη, 2-3 λεπτά αρκούν. Το ΛΕΥΚΟ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ επίσης πρέπει να είναι σε ΥΔΑΤΙΚΟ διάλυμα 60-70% (όχι βαθμούς), ή σε μορφή gel, αλλιώς δεν αποδίδει. Σε αυτή τη μορφή όμως προσφέρει άριστη προστασία. Επομένως σαπούνι, με μπόλικο αφρό, αρκεί στις περισσότερες περιπτώσεις, και μάλιστα αρκεί σε όλες τις περιπτώσεις που δεν υπάρχει ασθενής στο σπίτι.





Μην πλένετε τα ΤΡΟΦΙΜΑ με χλωρίνη! Είναι εξαιρετικά επικίνδυνη. Από την αρχή της πανδημίας επισημαίνω τις παρενέργειες από την υπερβολική χρήση απολυμαντικών, κυρίως της χλωρίνης, όχι μόνο στα τρόφιμα αλλά και στους χώρους του σπιτιού. Ανακοινώθηκε σχετικά από άρθρο στο CDC (τον Αμερικάνικο ΕΟΔΥ). Φαίνεται ότι ήδη σχετικά κρούσματα φθάνουν στα αμερικάνικα νοσοκομεία. Και λογικά, στα νοσοκομεία δεν φτάνουν όλα, φθάνουν τα λιγότερα. Οι σοβαρές παρενέργειες μπορεί να είναι μακροχρόνιες. Και ως προς το ξύδι, δεν υπάρχει καμία απόδειξη ότι σκοτώνει τον ιό. Σκεφτείτε απλά και με κοινή λογική. Δώστε χρόνο στα τρόφιμα να αυτο-απολυμανθούν, κρατώντας τις συνθήκες υγιεινής στην κουζίνα σας, διαχωρίζοντας τα ωμά από τα μαγειρεμένα κρέατα, τα λαχανικά και φρούτα, καθαρίζοντας καλά τους πάγκους μετά από μαγείρεμα κυρίως ωμών κρεάτων.

Με ρωτάτε τι γίνεται με **ΕΥΑΛΩΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ** που τώρα με τον καλό καιρό δεν μπορούν να παραμείνουν στο μπαλκόνι. Το βασικό μας όπλο είναι πάλι το πράσινο κατά προτίμηση σαπουνί. Τα σαπουνίζουμε με μπόλικο αφρό, τα βάζουμε μετά στο ψυγείο, καθαρίζουμε με απορρυπαντικά τον πάγκο που τα είχαμε ακουμπήσει. Όσα δεν σαπουνίζονται πχ μαρούλι ή μαϊντανό μπαίνουν σε πλαστική σακούλα, η οποία, αφού σαπουνιστεί, μπαίνει στο ψυγείο. Εκεί άνετα μένουν 2 ή 3 μέρες οπότε δουλεύει ο χρόνος εναντίον του ιού. Επαναλαμβάνω, μόνο κοινή λογική χρειάζεται και βασικές πληροφορίες. Ένα τρόφιμο που νιώθουμε ότι δεν ξέρουμε πως να το χειριστούμε δεν το αγοράζουμε στο κάτω κάτω, ας μην είμαστε τόσο εκλεκτικοί και τελικά κακομαθημένοι/νες.

Η αυτοσχέδια μάσκα από υγρομάντηλα

Επίσης είδα βιντεάκια όπου τα υγρομάντηλα αλκοόλης χρησιμοποιούνται, με μικρή παρέμβαση που τους επιτρέπει να στηριχθούν στα αυτιά, ως μάσκες. Μεγάλη προσοχή, μην το κάνετε, η εισπνοή αλκοόλης είναι καταστροφική για τους πνεύμονες.

Πώς απολυμαίνουμε τις μάσκες πολλαπλών χρήσεων

Ως προς τη χρήση της μάσκας θυμόμαστε, όπως έχει κατ' επανάληψη ακουστεί, ότι προσδίδει μερική προστασία. Όμως τώρα με την "έξοδο" προφανώς πρέπει να την φοράμε εφόσον αποκλείεται να αποφύγουμε τον συγχρωτισμό. Γενικότερα, θυμηθείτε ότι κανένα μέτρο, για καμιά έκφραση της ζωής, δεν είναι απόλυτο. Απλώς τα μέτρα ατομικής και κοινωνικής προστασίας **μειώνουν τις πιθανότητες έκθεσης σε κινδύνους**. Κάτι καλύτερο δεν μπορεί να συμβεί. Το ίδιο ισχύει για τις μάσκες. Οι μάσκες πολλαπλών χρήσεων, που κυρίως θα χρησιμοποιούμε και λόγω κόστους, μπορούν να απολυμανθούν εύκολα, εκτός από πλύσιμο στο πλυντήριο στους 60 βαθμούς, αν τις βράσουμε για 5 περίπου λεπτά σε νερό με απορρυπαντικό ρούχων πράσινου σαπουνιού, αυτά που συνήθως προτείνονται για να βρέφη.

Και μια συμβουλή...

Μην αγχώνεστε, το άγχος βλάπτει σοβαρά την υγεία.

