

## Kuidas kontoris nakatumist vältida?

Allikas: tervis.postimees.ee

Avaldatud: 23.09.2014

Kui arvad, et viiruste hooajal on suurimaks ohuks kontoris sinu kõrval köhiv kolleeg, siis eksid: ühe uue uuringu kohaselt levib kontoris ukselingile jäetud viirus vaid 2-4 tunniga 40-60 protsendile töötajatest ja küllastajatest.

Jah, viirused võivad laudadel, telefonidel, ukselinkidel ja isegi liftinuppudel elus püsida ligi 8 tundi. Nii et pelgalt liftinuppu vajutades ja seejärel oma nägu katsudes võib nakatuda viirusesse, mille eelmine küllastaja jättis endast maha tunde tagasi, kirjutab WebMD.

### Kuidas siis ennast kaitsta?

1. Ära puuduta oma suud ega silmi ilma eelnevalt käsi puhastamata. Nagu eelnevalt öeldud, võib sellisel teel kergesti nakatuda viirusesse, mis oli jäetud ukselingile, liftinupule või näiteks avaliku tualettruumi veekraanile. Nakkusohtu saab vähendada, kui sa ei ava uksi ega vajuta nuppe sõrmeotsi kasutades, vaid kasutad ukselingi puhul näiteks peopesa ja nuppude vajutamiseks sõrmenukke.

2. Pese käsi korralikult ja tihti. See tähendab pesemist vee ja seebiga ja seejuures korralikku sebeitamist. Ära kunagi unusta pesta käsi enne söömist.

3. Püüa mitte jagada teistega toitu ega jooke. Toidu või joogi jagamine teistega on väga hea viis levitada baktereid ja viiruseid. Sa võid olla haige sellest isegi teadmata või siis korjata üles kellegi teise viiruse.

4. Ja viimaks, ära levita pisikuid, kui tead, et oled haige. Jää koju!

[Tervis»Nõuanded](#)

Toimetaja:

[Marina Lohk](#)