

»MALO IN NA HITRO« NE BO DOVOLJ!

Novi koronavirus nas vsakodnevno postavlja pred vprašanje, kako se pred njim zaščititi in preprečiti nadaljnje širjenje. Naše roke so domovanje številnih mikrobov, tako koristnih kot tudi škodljivih. Najpogosteje jih preko sluznic ust, oči ali nosu v telo vnesemo prav z rokami. Zato predstavlja uporaba razkužil poleg temeljitega umivanja rok z vodo in milom enega od osnovnih ukrepov zaščite pred virusi. Če je bilo na koži pred umivanjem en milijon mikrobov, jih po umivanju ostane še tisoč. Če si roke nato še razkužimo, jih ostane le še deset. Da bi bilo razkužilo res učinkovito, ga je treba najprej pravilno izbrati in tudi pravilno uporabiti. Za ene najbolj učinkovitih razkužil veljajo alkoholna razkužila (npr. etanol ali izopropanol), ki morajo vsebovati 60 do 80 % alkohola. Vedno ga nanesimo na suhe roke v zadostni količini. Ko ga razmažemo, mora popolnoma prekriti dlani in zapestji. Vtiramo ga, dokler roke niso popolnoma suhe, kar lahko traja tudi do eno minuto! Torej je načelo »malo in na hitro« povsem neučinkovito. Zavedati se je treba, da razkužila ne nadomestijo umivanja rok. Razkužila ubijejo mikrobe s katerimi pridejo v stik, vendar ne odstranijo umazanije. Mikrobi pa obožujejo umazanijo, saj se tam lahko skrijejo in preživijo kljub uporabi razkužil. Za koronavirus je značilno, da so zaviti v svoj varovalni plašč. Alkoholna razkužila uničijo ta varovalni plašč in virus ne more več povzročati bolezni. Za etanol velja, da ga koža v splošnem najbolje prenaša. Prav zato smo se v Celjskih lekarnah odločili za izdelavo razkužil na osnovi etanola v koncentracijah, ki so v skladu z najnovejšimi priporočili Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) in Urada RS za kemikalije. Razkužilu smo dodali še eno učinkovito sestavino - glicerol. Zakaj? Ker lahko razkužila ob pogosti uporabi izsušijo kožo, jo naredijo razpokano in poškodovano, kar ponuja mikrobom odlična skrivališča in pot v naše telo. Glicerol zaradi svojih vlažilnih lastnosti kožo varuje pred izsušitvijo in jo neguje. V teh dneh lahko naletimo na raznovrstne nasvete za izdelavo domačih razkužil z dodatkom eteričnih olj, česar pa v splošnem ne priporočamo, saj kljub temu, da eterična olja sicer imajo določen protimikrobni učinek in lepo dišijo, lahko povzročajo draženje in alergije. Še posebej, če je koža že razdražena. Seveda pa ne bo odveč, če po temeljitem razkuževanju rok kožo dodatno navlažite s kakovostnim hranljivim negovalnim izdelkom kot je na primer Krema za roke iz Celjskih lekarn. Pri zaščiti pred virusi ni bližnjic. Zato s pravilnim umivanjem in natančnim razkuževanjem poskrbite za temeljito higieno rok in nenazadnje tudi za ustrezno nego. Le tako boste korak bližje zaščiti pred virusi.

Pripravila: Vesna Štebej mag. farm., Galenski laboratorij Celjskih lekarn