

NHỮNG NƠI NHIỀU VI KHUẨN BẠN PHẢI TIẾP XÚC MỖI NGÀY

Điều khiển tivi, công tắc đèn điện là 2 vật bẩn nhất tại phòng khách sạn. Xe đẩy hàng siêu thị là nơi cư ngụ của vi khuẩn từ người mua sắm khác hay mầm bệnh từ thịt sống.

>>> Top 10 nơi siêu bẩn chốn công sở

1. Văn phòng làm việc

Bàn làm việc

Bàn làm việc chốn công sở có số lượng vi khuẩn nhiều gấp hàng trăm lần số vi khuẩn trên bề mặt chính trong tòa nhà ấy, theo nghiên cứu từ ĐH Arizona (Mỹ).

Vì thế, hãy lau chùi điện thoại, bàn phím, màn hình máy tính và bàn làm việc bằng dung dịch khử trùng ít nhất một lần mỗi ngày. Đồng thời, đừng tạo cơ hội để mầm bệnh lây lan bằng cách ăn uống khi đang làm việc.

Bàn làm việc có số lượng vi khuẩn nhiều gấp hàng trăm lần số vi khuẩn trên bề mặt chính trong tòa nhà ấy. (Ảnh: slate)

Cửa tủ lạnh phòng sinh hoạt tập thể

Theo nghiên cứu của Hiệp hội Dinh dưỡng Mỹ, 44% tủ lạnh được lau chùi khoảng một tháng một lần và có tới 22% chỉ dọn một lần trong năm. Do vậy, hãy thận trọng vì vi khuẩn thực sự đang "dạo chơi" tại đây.

Kết quả nghiên cứu năm 2013 cũng cho thấy, một nửa những bề mặt thường xuyên tiếp xúc tại văn phòng như tủ lạnh có thể trở thành nơi ẩn nấp của vi khuẩn từ những người nhiễm bệnh vào mỗi giờ ăn trưa. Lại thêm một lý do nữa để bạn luôn nhớ rửa tay thật sạch trước khi ăn.

2. Nhà vệ sinh công cộng

Nghiên cứu của ĐH Colorado (Mỹ) đã phát hiện 19 nhóm vi khuẩn, bao gồm cả tụ cầu khuẩn tại các nhà vệ sinh công cộng. Trong đó, bồn rửa là nơi dễ phát tán vi khuẩn nhất, theo nghiên cứu của tổ chức phi lợi nhuận NSF, bởi sự ẩm thấp là điều kiện sống rất thuận lợi cho vi khuẩn.

3. Ngân hàng

Máy ATM

Tính tới việc có 95% người rửa tay không đúng cách, theo các nhà nghiên cứu tại ĐH Michigan (Mỹ), sử dụng ATM có thể mang đến nhiều thứ hơn là thông tin tài khoản. Theo một nghiên cứu từ ĐH Arizona (Mỹ), mỗi phím trên cây ATM chứa trung bình 1.200 con vi khuẩn, gồm cả E.coli và virus gây cảm cúm, cảm lạnh.

Sử dụng ATM có thể mang đến nhiều thứ hơn là thông tin tài khoản. (Ảnh: chicagotribune)

Tiền mặt

Ngoài khả năng thỏa mãn nhu cầu tiêu dùng, tiền mặt còn chứa vài bất ngờ không ai mong đợi. Trong mỗi tờ tiền chứa khoảng 26.000 con vi khuẩn, theo nghiên cứu của ĐH Oxford (Anh). Vì thế, bạn nên rửa tay càng sớm càng tốt sau khi trực tiếp cầm tiền.

4. Siêu thị

Xe đẩy hàng

Có lẽ bạn sẽ phải cân nhắc việc lau chùi tay cầm xe đẩy trong lần đi siêu thị sắp tới khi biết rằng, ngoài những vi khuẩn từ người đi mua sắm khác, mầm bệnh từ thịt sống cũng cư ngụ tại đây. Các chuyên gia khuyến cáo mọi người nên cho thịt vào túi trước khi để vào xe.

Túi mua hàng dùng nhiều lần

Hẳn nhiên đây là phương tiện mua sắm tốt cho môi trường, nhưng nó cũng là công cụ giúp vi

khuẩn đi dạo loanh quanh cùng người mua hàng.

90% người tiêu dùng không vệ sinh túi thường xuyên là con số do ĐH Arizona (Mỹ) khảo sát. Các nhà nghiên cứu phát hiện các vi khuẩn coli có ở hầu hết túi dạng này.

Do vậy, bạn nên vệ sinh túi thường xuyên giữa những lần sử dụng, đồng thời phân loại các túi dùng cho các mục đích khác nhau như để chứa rau và chứa thịt.

Nên vệ sinh túi thường xuyên giữa những lần sử dụng và phân loại túi dùng cho các mục đích khác nhau như chứa rau hay chứa thịt. (Ảnh: northrigdesouth.org)

5. Phòng khách sạn

Điều khiển TV, công tắc đèn điện

Nghiên cứu từ ĐH Houston (Mỹ) cho thấy, điều khiển TV, công tắc đèn điện là 2 vật bẩn nhất tại phòng khách sạn. Bởi vậy, hãy chịu khó làm sạch những thứ bạn thường xuyên chạm vào mỗi ngày này.

Xe đẩy của người dọn phòng

Xe đẩy là nơi chứa đầy vi khuẩn, cùng nguy cơ mang mầm bệnh từ phòng này tới phòng khác. Nếu chỉ lưu lại khách sạn trong vài ngày ngắn ngủi, treo biển “Không làm phiền” để hạn chế sự xâm nhập của vi khuẩn vào phòng bạn.

6. Phòng tập gym

63% dụng cụ phòng gym chứa virus gây cảm lạnh. (Ảnh: colleggolfpas.com)

Dụng cụ trong phòng tập

Nghiên cứu đăng trên tập san Clinical Journal of Sports Medicine cho biết, 63% dụng cụ phòng gym chứa virus gây cảm lạnh. Các nhà khoa học cũng phát hiện, dụng cụ tập giảm cân bị làm bẩn nhiều hơn so với các thiết bị aerobics.

Nguy hiểm hơn là việc chùi rửa 2 ngày một lần tại các phòng tập không mang lại nhiều ích lợi bởi rất nhiều người tiếp tục dùng chúng giữa những lần vệ sinh. Tốt nhất, hãy tự bảo vệ mình bằng việc rửa tay thật sạch mỗi khi trở về từ phòng gym.