



## De største smittekildene

Sesongen for influensa og forkjølelse er her. Se opp for disse smittekildene!

De ser gjerne harmløse ut, men er fulle av sykdomsframkallende basiller.

### Handlevogner

Håndtakene på handlevogner er belagt med slim og spytt. Smitte kan lett skje når slike rester overføres til hendene og videre til munnen.

Husk også at det som regel er bleiebarn som sitter i det lille sete i handlevognen. Legg derfor ferske grønnsaker eller frukt oppi handlevognen og ikke på setet.

### Rulletrapper

Håndtakene på rulletrapper er spesielt infiserte. Prøver viser at de er fulle av rester av slim, spytt, blod og sæd.

Sørg derfor for å holde hendene borte fra dem neste gang du er på kjøpesenteret.

### Heisknapper

Det spiller ingen rolle hvor høy eller lav en bygning er. Har den en heis må alle trykke på første etasje for å komme ut. Knappen til første etasje er derfor utrolig skitten.

Det beste er å unngå knappene så godt som mulig. Ta trappene eller få noen andre til å trykke for deg. Er du nødt til å gjøre deg selv? Bruk albuen ikke fingeren.

### Offentlige toaletter

Folk har en tendens til å velge det midterste toalettet. Disse er derfor også de mest infiserte. Nedspylingsknappen, toaletterullen, håndtak og lokk er fulle av bakterier.

Det beste du kan gjøre er å gå til toalettet folk bruker minst som befinner seg i den første båsen du møter på, nærmest inngangen.

Les også artikkelen [Offentlige toaletter](#): Er toalettene de skitneste av offentlige plasser?

### Kaffekoppen

Smaker kaffen på jobben grusomt? Da kan det være koppen det er noe galt med og ikke kaffen. Har du vasket den med den samme oppvaskekosten som resten av kontoret? Eller kanskje en snufset kollega har lånt den av deg?

Vokt godt over kaffekoppen din og lån heller ikke andres. Ta den regelmessig med hjem og gi den en skikkelig omgang i oppvaskmaskinen.

### Kontorbordet

Visste du at et gjennomsnittlig kontorbord inneholder 400 ganger flere bakterier enn et gjennomsnittlig toalettsete?

Folk snakker, nyser og puster over pulten sin (og naboens) hele dagen, men det er ikke mange som drar kluten over verken den eller tingene på den.

Skitnest er kontortelefonen. Dernest kommer bordflaten og datatastaturet. Går du over kontorområdet ditt med antibakterielle våtservietter to dager på rad kan du redusere bakterienivået med hele 99,9 prosent.

### Hjemmet

Huset er fullt av bakterier: skitne svamper, kluter, skjærefjølere, sluker og gulv på baderom og kjøkken.

Men verst av dem alle er toalettsetet. Her gjemmer bakterier fra avføringen seg. Hvor vi finner avføringsbakterier finner vi også vanligvis virus som forårsaker forkjølelse og influensa.

### Smitteforebygging

Det beste rådet for å hindre smitte er ganske enkelt: Vask hendene!

Vask hendene regelmessig og alltid etter at du har vært ute. Unngå å ha skitne hender i

området rundt munn og ansikt.

For å unngå å smitte andre bør du også alltid vaske hendene når du har dekket til nese og munn etter nysing eller hosting.

Du kvitter deg enkelt med basillene ved å bruke såpe, varmt vann og skrubbe i 15-20 sekunder.

Verdt å vite: Hele 95 prosent oppgir at de alltid vasker hendene etter å ha vært på offentlige toaletter. Det er imidlertid bare 67 prosent av dem som snakker sant. Av disse bruker kun 33 prosent såpe og bare 16 prosent vasker hendene lenge nok.

**Kilde:** Web MD