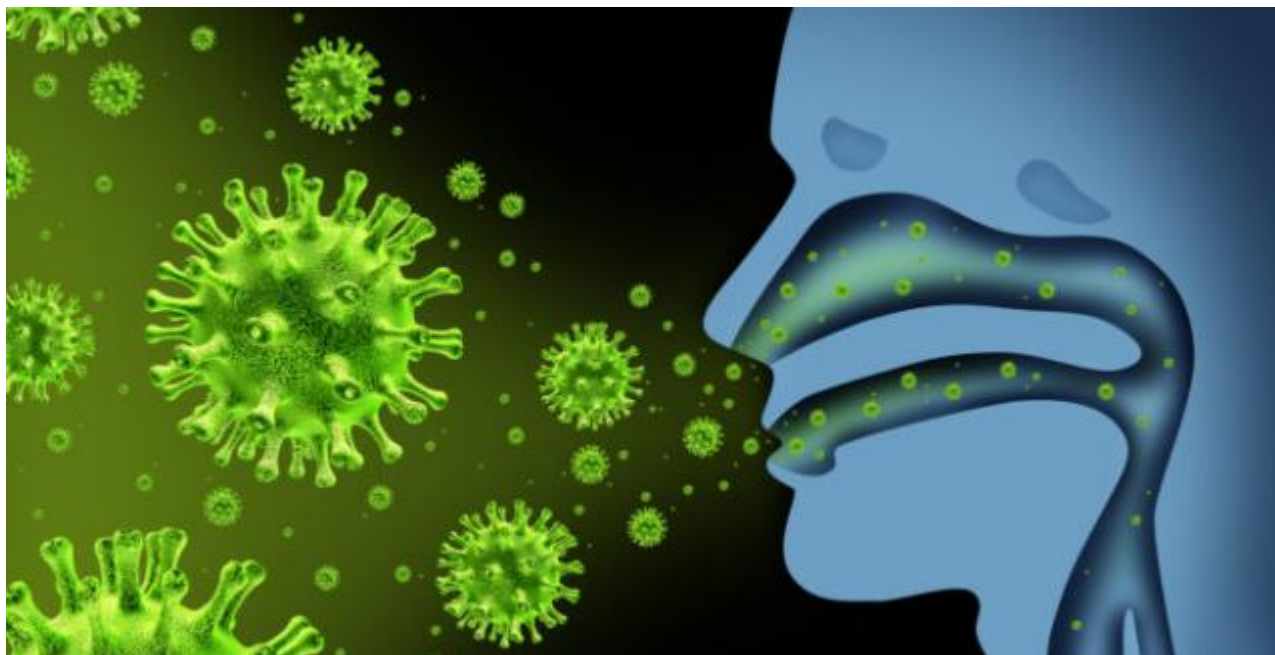


Πόσο μακριά “εκτοξεύονται” τα μικρόβια όταν φτερνίζεται ή βήχει κάποιος

[/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η απόσταση που ταξιδεύουν τα μικρόβια, όταν κάποιος φτερνίζεται, ή βήχει είναι μεγαλύτερη απ' ό,τι νομίζετε.



Κατά μέσο όρο, με το φτέρνισμα τα σταγονίδια από το στόμα εκτοξεύονται σε απόσταση 2 μέτρων το πολύ. Αλλά για σωματίδια μικρότερου μεγέθους, όπως τα μικρόβια, η απόσταση αυτή μπορεί να φτάσει και τα 2,5μ ή και περισσότερο.

Αυτό οφείλεται σε ένα “νέφος” σταγονιδίων, το οποίο τα διατηρεί περισσότερο χρόνο σε κατάσταση αερομεταφοράς, σύμφωνα με τα όσα καταγράφηκαν και αναλύθηκαν από επιστήμονες του Ινστιτούτου Τεχνολογίας της Μασαχουσέτης.

Επιπλέον, ένα ιδιαίτερα δυνατό φτέρνισμα μπορεί να εκτοξεύσει σταγονίδια σε ταχύτητες έως και 160 χλμ/ώρα, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Μπρίστολ, στην Αγγλία. Τα σωματίδια που εκτοξεύονται με το φτέρνισμα ή τον βήχα μπορούν να μεταφέρουν μικρόβια για μια σειρά μολυσματικών ασθενειών, όπως κρυολόγημα, γρίπη, ανεμοβλογιά, ιλαρά και πολλές άλλες.

Για να αποφύγετε την εξάπλωση μικροβίων με αυτόν τον τρόπο, καλύψτε την μύτη και το στόμα σας με μαντήλι όταν φτερνίζετε, ή βήχετε. Εάν δεν έχετε μαντήλι, καλύψτε το στόμα σας με το εσωτερικό του αγκώνα σας. Αυτό θα εμποδίσει τα μικρόβια από το να γίνουν αερομεταφερόμενα και ταυτόχρονα θα κρατήσει τις παλάμες σας καθαρές. Αν φτερνιστείτε ή βήξετε στις παλάμες σας, πρέπει να πλύνετε τα χέρια σας αμέσως με ζεστό νερό και σαπούνι. Το σκέτο ξέπλυμα με νερό δεν θα σκοτώσει τα μικρόβια. Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε απολυμαντικό χεριών που περιέχει τουλάχιστον 60% οινόπνευμα.

Εν κατακλείδι: Για να αποφευχθεί η εξάπλωση των μικροβίων στον αέρα, αποφύγετε την στενή επαφή με οποιονδήποτε είναι άρρωστος. Αν είστε άρρωστοι οι ίδιοι, μείνετε στο σπίτι μέχρι να γίνετε καλά.

Πηγή: [briefingnews.gr](https://www.briefingnews.gr)