

Как правильно проводить дезинфекцию гаджетов

Гаджетами мы пользуемся постоянно, часто практически не выпуская из рук. И если последние воспринимаем как фактор передачи инфекции и регулярно их моем, то телефоны – нет. Кроме того, многие боятся повредить сложные приборы при обработке.

Между тем телефон постоянно подносим к лицу, на него попадают слюнь и капли слюны, выделяющиеся при разговоре. Помимо прямого контакта с кожей, гаджеты могут собирать на себе микроорганизмы из окружающей среды. Например, если вы часто пользуетесь телефоном в общественном транспорте или в местах скопления людей, на его поверхности могут оседать частицы пыли, содержащие бактерии и вирусы. То же самое касается и смарт-часов, которые постоянно находятся на запястье, контактируя с воздухом, пылью и различными поверхностями, при этом поддерживая теплую среду.

Чистота гаджетов – это не только вопрос гигиены, но и долговечности самих устройств. Скопление грязи и влаги может привести к коррозии контактов, нарушению работы кнопок и даже к выходу из строя дисплея.

Для профилактики достаточно соблюдать несколько простых правил:

1. Помните про гигиену рук – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мойте ладони 20 секунд и насухо вытирайте чистым индивидуальным или одноразовым бумажным полотенцем.
2. Всегда имейте при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так можно поддерживать чистоту рук, даже если их нигде вымыть.
3. Регулярно дезинфицируйте телефон антисептиками, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Чехол при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно – снаружи и изнутри.
4. Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта.
5. Старайтесь не пользоваться гаджетами во время приема пищи, особенно в компании.
6. Обрабатывайте телефон или планшет после посещения публичных мест, общественного транспорта и т.д., а также после окончания рабочего дня.

Как часто нужно дезинфицировать гаджеты?

Идеальный вариант – ежедневно, особенно если вы активно пользуетесь устройством вне дома или находитесь в окружении людей. Если такой возможности нет, старайтесь проводить дезинфекцию хотя бы 2–3 раза в неделю.

Уход за смарт-часами и фитнес-браслетами

Прежде всего, ознакомьтесь с рекомендациями производителя. В инструкции к вашим смарт-часам или фитнес-браслету могут быть указаны специфические способы их обработки. Перед чисткой обязательно выключите устройство. Дисплей протрите влажной тряпочкой, смоченной в слабом мыльном растворе или спиртовой салфеткой.

Помимо регулярной чистки, стоит обратить внимание на материалы, из которых изготовлены ремешки. Некоторые из них быстрее загрязняются или могут вызывать аллергические реакции. Если вы замечаете покраснение или зуд на коже под ремешком, возможно, стоит попробовать сменить его на гипоаллергенный вариант. Также важно давать коже «дышать», снимая часы на некоторое время, особенно перед сном.

Уход за наушниками

Наушники находятся в непосредственной близости к ушному каналу, а это отличное место для размножения бактерий. Поэтому регулярная чистка наушников не только предотвращает накопление грязи и ушной серы, но и снижает риск развития ушных инфекций.

При чистке динамиков наушников будьте особенно аккуратны, чтобы не повредить их. Если вы используете вкладыши, их также следует регулярно промывать или протирать антибактериальным средством.

Вам понадобятся:

- мягкая ткань без ворса (2 шт.);
- антисептическое средство;
- ватные палочки.

Алгоритм действий:

- Слегка намочите одну тряпочку антисептическим средством, протрите корпус наушников и провод.
- Второй тканью насухо вытрите корпус и провод.
- Сухой ватной палочкой аккуратно очистите динамики от загрязнений.

Дезинфекция гаджетов – важная часть личной гигиены в современном мире. Используя безопасные и проверенные методы, вы сможете продлить срок службы устройств и сохранить здоровье.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте [санцит.рус](https://sanцит.рус).