

วิธีง่ายๆ เข้าห้องน้ำสาธารณะไม่ติดเชื้อ

นำเสนอเมื่อ : 26 พ.ค. 2552

น.พ.เชิดพงษ์ ชินวุฒิ สูติ-นรีแพทย์ โรงพยาบาลบีเอ็นเอช สาทร-คอนแวนต์
เผยว่า เชื้อโรคที่มักพบในห้องน้ำสาธารณะแบ่งเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ
เชื้อในกลุ่มโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เชื้อหนองใน เชื้อเริม
และเชื้อที่ทำให้เกิดโรกระบบทางเดินอาหาร เช่น เชื้ออุจจาระร่วง เชื้อไวรัสตับอักเสบบี
เอ เป็นต้น

เชื้อพวกนี้อาจแฝงอยู่ตามจุดต่างๆ ของห้องน้ำ เช่น ชักโครก อ่างล้างมือ หรือแม้กระทั่งลูกบิดประตู แต่
โอกาสที่เราจะติดเชื้อมาก่อนทำให้เกิดโรคหรือเป็นอันตรายนั้นน้อยมาก หรือแทบเป็นไปไม่ได้เลย ด้วยเหตุผลที่ว่า

1. เชื้อพวกนี้สามารถก่อให้เกิดโรคได้ ต้องมีปริมาณที่มากพอ เราอาจไปสัมผัสกับเชื้อพวกนี้ก็จริง
แต่ปริมาณไม่มาก จึงไม่เกิดอันตรายใดๆ

2. เชื้อพวกนี้มักจะเจริญเติบโตได้ดีในร่างกายคนเรา แต่เมื่อออกมาสัมผัสกับแสง
และอุณหภูมิภายนอกที่เปลี่ยนแปลงไป เชื้อมักจะมีชีวิตอยู่ไม่นานพอที่จะติดต่อไปสู่คนอื่น

3. เชื้อพวกนี้จะก่อให้เกิดโรคได้ ต้องมีหนทางที่จะผ่านเข้าไปในร่างกายของคนเรา เช่น
ผ่านเข้าทางผิวหนังที่มีแผล หรือรับเข้าทางปาก การที่เราไปสัมผัสและเช็ดเช็ดกับผิวหนังเฉยๆ
จะไม่ทำให้เกิดโรค เพราะผิวหนังเป็นปราการด่านแรกที่ป้องกันการติดเชื้อเข้าสู่ร่างกายได้เป็นอย่างดี

4. หากได้รับเชื้อเข้าไปจริง
ร่างกายของเรามีระบบภูมิคุ้มกันที่คอยจัดการเจ้าเชื้อโรคแปลกปลอมนี้อยู่แล้ว

น.พ.เชิดพงษ์ แนะนำวิธีปฏิบัติตัวแบบง่ายๆ เพื่อป้องกันการรับเชื้อโรคจากการเข้าห้องน้ำสาธารณะไว้ว่า
**ใช้เวลาในการทำกิจธุระในห้องน้ำสาธารณะให้สั้นที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ถ้าจำเป็นต้องใช้ชักโครก
เลือกที่ดูสะอาด ทำความสะอาดที่รองนั่งด้วยกระดาษทิชชูสักห่อน้อย แล้วจึงใช้งาน
ไม่ต้องถึงกับใช้น้ำยาฆ่าเชื้อ ที่สำคัญเมื่อเสร็จกิจธุระแล้วต้องล้างมือทุกครั้ง
เพื่อไม่ให้มีเชื้อโรคติดมากับมือของเรา**