

Автор: *А.Зиновьева, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



**Мало кто задумывается о том, что губки для мытья посуды, которые мы используем ежедневно, могут быть источниками опасных бактерий и микроорганизмов. Поэтому одним из ключевых элементов для поддержания нашего здоровья является правильное использование губок.**

Кухонные губки трудолюбиво и беспрекословно собирают для нас грязь и, к сожалению, накапливают её. В них содержатся более 10 миллионов вредных бактерий, включая сальмонеллу, стафилококк и кишечную палочку, которые могут вызывать лёгкие или тяжёлые инфекции кишечника и кожи.

Эти бактерии могут выживать на губках в течение длительного времени, особенно если они были не полностью отжаты. **Любая влажная среда – рассадник для бактерий!**

Не всегда губка для посуды используется только для мытья посуды. Протекла жидкость из пакета с мясом, разлилось молоко или что-то капнуло на пол – мы тянемся за губкой. Некоторые люди используют губки до тех пор, пока они не станут грязными или начнут пахнуть, а другие даже ждут, пока они не развалятся, прежде чем выбросить, продолжая использовать одни и те же губки в течение длительного времени.

**Для предотвращения распространения опасных бактерий рекомендуем:**

- регулярно менять губки для мытья посуды: каждую неделю или даже чаще, особенно если она выглядит неприглядно или начинает неприятно пахнуть.;
- после каждого мытья посуды тщательно промывать губку от остатков пищи и мусора;
- хорошо выжимать их после использования и давать полностью высохнуть;
- использовать губки по назначению: не вытирать столешницу или пролитые жидкости, для этих целей лучше использовать бумажные полотенца;
- обратить внимание на место, где коротает своё свободное время губка, это должно быть открытое и сухое место, не оставляйте губку во влажной раковине, так как это способствует размножению бактерий.

Также можно использовать альтернативные средства для мытья посуды, например, специальные щётки. Они менее подвержены размножению бактерий и микроорганизмов, что делает их более гигиеничными.

**Соблюдая эти простые рекомендации, можно быть уверенным, что один из источников инфекций в доме будет нейтрализован!**