

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Jak nowy koronawirus zmienił nasze higieniczne nawyki

Pandemia COVID-19 spowodowała, że bardziej dbamy o higienę i porządek w swoim otoczeniu: częściej czyścimy powierzchnie dotychczas pomijane, jak klamki, czy włączniki światła i częściej dzielimy się tymi obowiązkami w rodzinie. Wiele z tych nawyków

pozostanie z nami już na zawsze. Sprawdź, które z nich są mają sens, a które można sobie odpuścić.

Pandemia spowodowała przewartościowanie naszych poglądów na kwestie higieny. Pojawiły się nowe zachowania, które najprawdopodobniej wejdą do kanonu naszych codziennych zachowań. Niektóre wynikają bezpośrednio z obecności nowego wirusa i poczucia zagrożenia, ale zaszło też mnóstwo zmian związanych z tym, że więcej czasu spędzamy w domu. Częściej korzystamy z toalety czy kuchni, ale też mamy czas, aby dostrzec bałagan, który robimy.

Zmiany zwyczajów higienicznych

Badanie zrealizowane na reprezentatywnej próbie 1000 Polaków w wieku 18-54 lat w dniach 26-31 maja 2020 ujawniło, że Polacy są narodem, który - przynajmniej na poziomie deklaracji - bardzo lubi czystość. Dla 70 proc. sprzątanie to rutyna, na którą się zgadzają, aby dom wyglądał dobrze, a tylko dla 17 proc. to przykry obowiązek (w większości są to studenci, którzy mieszkają z rodzicami). Co ciekawe, w czasie epidemii zaczęliśmy dzielić się obowiązkami w rodzinie - partnerskie sprzątanie to miła zmiana, która zaszła w czasie lockdownu (przymusowej izolacji) w wielu domach.

O ile zwyczaje dotyczące sprzątania kuchni (przecieranie blatów, mycie zlewu) nie zmieniły się znacząco, o tyle zaszły zmiany w sprzątaniu łazienki - te sprzątamy znacznie częściej, nawet dwa trzy razy w tygodniu, a nie jak wcześniej raz w tygodniu.

Jednak najważniejszą zmianą, który wprowadził sam COVID-19 - i to nie tylko w Polsce, ale i w innych krajach - to potrzeba dezynfekcji. To zupełnie świeży zwyczaj, który wprowadziła do swojego życia ¼ Polaków. Widać to choćby w wyszukiwarce internetowej - na początku szukaliśmy sposobów, jak dezynfekować ręce, potem maseczki, aż w końcu jak dezynfekować różne powierzchnie. Dziś do częstszego niż przed pandemią wykonywania tej czynności przyznaje się 24 proc. Polaków.

A poza tym Polacy zaczęli czyścić powierzchnie, o których wcześniej nie myśleli: klamki (38 proc.), włączniki światła (30 proc.) a nawet zakupy, które przynosimy do domów (40 proc.).

Co lepsze: dezynfekcja czy ciepła woda z mydłem

„Z najnowszych badań wynika, że 90 proc. wszystkich zakażeń przenoszonych jest drogą kropelkową, więc z punktu widzenia epidemiologii najistotniejsze są dystans społeczny i noszenie maseczek” - podkreśla wirusolog dr hab. n med. Tomasz Dzieciatkowski, adiunkt Katedry i Zakładu Mikrobiologii Lekarskiej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Oczywiście istnieje także ryzyko zakażenia się przez bezpośredni kontakt, dlatego podstawą jest prawidłowe mycie rąk.

- Warto w tym miejscu powiedzieć, że ten nowy koronawirus nie jest jakimś wyjątkowo odpornym, specjalnym wirusem - wprost przeciwnie. To wirus osłonkowy zbudowany z lipidów, czyli z tłuszczu. To oznacza, że do inaktywacji, czyli jego zniszczenia, wystarczy ciepła woda z mydłem. W przestrzeni domowej częste, dokładne mycie rąk będzie w znaczący sposób zredukowano możliwość zakażenia. Jeżeli jesteśmy w przestrzeni publicznej i nie mamy dostępu do ciepłej wody z mydłem, możemy

stosować środki dezynfekcyjne - mówi wirusolog.

Mycie rąk jest bardzo ważne nie tylko w kontekście ochrony przed koronawirusem: ręce są po prostu nośnikiem wielu bakterii i wirusów. Dlatego trzeba je myć dokładnie po każdym przyjściu z zewnątrz, po obróbce surowych produktów spożywczych, po skorzystaniu z toalety.

Wstępne rezultaty badań pokazują, że koronawirus SARS-CoV-2 utrzymuje się na różnych powierzchniach różnie długo:

- do 4 godzin na miedzi,
- do 24 godzin na papierze i tekturze,
- 2-3 dni na plastiku i stali nierdzewnej (choć ilość wirusów zmniejsza się z czasem).

O ile naukowcy zbadali już, jak długo wirus może przetrwać na różnych powierzchniach, to kwestią nieznaną jest to, jak długo jest on zakaźny. Przy czym, aby doszło do zakażenia, musi być spełnionych wiele warunków, tak po stronie samego wirusa (np. liczby jego kopii), jak i potencjalnego nowego gospodarza. Kwestie te wciąż nie są poznane. Te zastrzeżenia nie zwalniają nas jednak z restrykcyjnego zachowywania zasad ochrony przed zainfekowaniem.

- Jeśli robimy zakupy i korzystamy ze sklepowego wózka, gdy podróżujemy komunikacją miejską i trzymamy się poręczy musimy liczyć się z tym, że tuż przed nami z tych rzeczy korzystał ktoś zakażony, kto zakasłał lub kichnął i pozostawił nam swoje zarazki. Zakładając maseczkę i odkażając ręce minimalizujemy ryzyko zakażenia - zwraca uwagę prof. Dzieciątkowski.

Takie zachowanie chroni nas również przed innymi patogenami, np. wirusami grypy, rotawirusami, wirusem zapalenia wątroby typu A.

Czy należy dezynfekować artykuły spożywcze?

- Tu nie byłbym aż taki kategoryczny. Większość sklepów wprowadziła dobry zwyczaj, aby artykuły niepakowalne - owoce, warzywa, niezafoliowane pieczywo - dotykać wyłącznie w jednorazowych rękawiczkach. Musimy tylko pamiętać, że one mają być jednorazowe, czyli wychodząc ze sklepu zdejmujemy je i wyrzucamy do kosza, nie używajmy ich w wielu miejscach - przypomina specjalista.

Jego zdaniem ryzyko przeniesienia Sars-CoV-2 z produktami spożywczymi jest niewielkie. Dezynfekowanie kartonu z mlekiem czy sokiem nie ma więc sensu. Warto tylko zwrócić uwagę, aby nie pić napoju prosto z butelki czy kartonu, którego mógł dotykać ktoś obcy. Warto też dodać, że obróbka termiczna (podgrzanie do 60 stopni) bardzo skutecznie inaktywuje wirusa - jeśli nie mamy pewności, czy np. pieczywo nie było dotykane przez innych ręką bez rękawiczki możemy wstawić je na kilka chwil do piekarnika lub kuchenki mikrofalowej i w ten sposób pozbedziemy się potencjalnego zagrożenia.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29814.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy