

[Akceptuję](#)

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](#)

Pięć mitów o domowej ochronie przed nowym koronawirusem

Dezynfekować zakupy? Lepsze mycie rąk czy ich dezynfekcja? Pandemia COVID-19 spowodowała u wielu z nas lęk przed patogenami i stanowi podłoże do rozwoju przeróżnych mitów dotyczących ochrony przed wirusem SARS-CoV-2. Sprawdź, czy je znasz.

- **Czy domowa parownica lub sprzęt do ozonowania może skutecznie dezynfekować pomieszczenia w dobie pandemii COVID-19?**

MIT. Domowe sprzęty tego typu mają zazwyczaj zbyt małą moc, by skutecznie zdezynfekować wszystkie miejsca i skutecznie ochronić przed SARS-CoV-2.

- **Czyszczenie powierzchni i/lub żywności octem, sodą oczyszczoną i/lub kwasem cytrynowym będzie powodowało inaktywację koronawirusa SARS=CoV-2**

MIT. W razie potrzeby dezynfekcji powierzchni w dobie COVID-19 powinno się stosować środki na bazie alkoholi, detergentów lub zawierające podchloryn sodu.

- **„Kwarantanna” przedmiotów przyniesionych z zewnątrz - choćby zakupów - jest skuteczną metodą walki z koronawirusem.**

MIT. Tego działanie raczej nie jest niebezpieczne (chyba że zakupy, które powinny być przechowywane w lodówce lądują na balkonie w letniej temperaturze), ale nie ma potrzeby takich zabiegów. Jeśli mamy wątpliwości, produkty spożywcze można umyć lub poddać obróbce termicznej w temperaturze powyżej 65 stopni bez utraty ich właściwości. Nie należy zapominać o częstym myciu rąk w trakcie przygotowywania posiłków.

- **Rozpylanie alkoholu lub roztworów chloru na całe ciało niszczy SARS-CoV-2**

MIT. Nie, takie działanie nie inaktywuje wirusów, które już dostały się do wnętrza ciała. Wręcz przeciwnie - rozpylanie takich substancji może być szkodliwe dla błon śluzowych oczu czy ust, powodując podrażnienia i uszkodzenia.

- **Mycie rąk nie jest skuteczną metodą ochrony przed koronawirusem w domu - należy je dodatkowo odkażać środkiem dezynfekcyjnym po każdym umyciu rąk.**

MIT. Takie działanie może doprowadzić do problemów ze skórą, bo zbyt częste używanie środków dezynfekcyjnych osłabia zdolności obronne skóry. W efekcie prowadzi do podrażnień i otwiera wrota do inwazji innych niż koronawirus patogenów. W warunkach domowych wystarczy dokładne mycie rąk mydłem pod ciepłą bieżącą wodą - koronawirus SARS-CoV-2 ma otoczkę lipidową i tego rodzaju higiena w warunkach domowych jest skuteczną jego dezaktywacją: niszczy ową otoczkę. Środki dezynfekcyjne warto mieć przy sobie poza domem i odkażać nimi ręce po dotknięciu powierzchni, które mogą być skażone (klamek w biurze czy sklepie, poręczy w środkach transportu publicznego itp.).

Sześć prostych zasad dbania o odpowiednią higienę w domu

- Kup odpowiednie środki dezynfekujące. Do czyszczenia większych powierzchni, takich jak podłogi, używaj, zgodnie z instrukcją na opakowaniu, rozcieńczonego płynu chlorowego, skutecznego w zabijaniu wirusów.
- Zadbaj o odpowiednią utylizację wszelkich odpadów higienicznych: zużyte chusteczki wyrzucaj do zamkniętego kosza z workiem na śmieci, upewnij się że papier toaletowy jest spuszczone, a powierzchnie wewnątrz i wokół toalety dezynfekuj płynem chlorowym. Nie zapomnij pozostawić go na powierzchni toalety przez 15 minut, aby substancja czynna mogła aktywnie działać.
- Kichając lub kaszląc zasłaniaj usta łokciem lub chusteczką, którą natychmiast po wyrzuceniu do zamkniętego kosza, a ręce wymyj. Przy kichnięciu wirusy - nie tylko SARS-CoV-2 - rozprzestrzeniają się na odległość nawet 3 metrów.

- Sprzątając nie zapominaj o najczęściej dotykanych powierzchniach takich, jak klamki, krany, deski toaletowe, spłuczki, klawiatury czy piloty.
- Pamiętaj o częstym myciu rąk mydłem przez około minutę: przed i po skorzystaniu z toalety, a także przed i po jedzeniu oraz po powrocie do domu. Wychodząc z domu, zabieraj ze sobą płyn do dezynfekcji rąk, najlepiej z dużą zawartością alkoholu (minimum 60 proc.).
- Obserwuj stan zdrowia swój i najbliższych pod kątem objawów takich jak katar, bóle głowy, kaszel, zapalenie gardła, gorączka lub ogólne zmęczenie. W razie wątpliwości skontaktuj się z lekarzem.
- Często wietrz mieszkanie czy biurowy pokój i unikaj przebywania w zaludnionych zamkniętych pomieszczeniach.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29813.html>



02-07-2026

[Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej](#)

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy