

# Napotki za preprečevanje okužb ameriške univerze Johns Hopkins

Virus ni živ organizem, ampak **beljakovinska molekula (DNK)**, ki jo pokriva zaščitna plast lipidov (maščob). Ta ob absorpciji v celice sluznice **oči**, **nosu** ali **ustnic** spremeni svoj genetski kod (mutira) in se spremeni v napadalne ter množilne celice.

Ker virus ni živ organizem, ampak beljakovinska molekula, ga ni mogoče ubiti, temveč **se** ta kvečjemu **razgradi**. Čas razpadanja je odvisen od **temperature**, **vlačnosti** in vrste **materiala**, na katerem se nahaja.

Virus je zelo krhek. Edina stvar, ki ga ščiti, je tanka plast maščobe. Katero koli **milo** ali **detergent** je zato najboljše sredstvo v boju proti virusu, saj pena **raztaplja maščobo** (to je tudi razlog, zakaj si morate drgniti roke vsaj **20 sekund** ali več, saj se tako naredi veliko pene). Z raztapljanjem plasti maščobe se beljakovinska molekula razprši in razgradi.

**Toplota** topi maščobe; zato je za umivanje rok in oblačil dobro uporabljati vodo nad **25 stopinj Celzija**. Topla voda naredi tudi več pene, zato je še toliko bolj uporabna.

**Alkohol** ali katera koli mešanica z alkoholom, katere koncentracija alkohola **presega 65%**, RAZKROJI VSE MAŠČOBE, zlasti zunanjo lipidno plast virusa.

Vsaka mešanica **z belilom** (1 enota belila na 5 enot vode) raztopi beljakovine — virus razkroji od znotraj.

Poleg **mila**, **alkohola** in **klora** je učinkovita tudi **oksiginirana voda**: peroksid raztaplja beljakovine virusa, vendar ga ne smete uporabljati nerazrečenega — ta lahko poškoduje kožo.

**NOBENIH BAKTERICIDNIH STORITEV!** Virus ni živ organizem, kot so bakterije; **z antibiotiki ne more ubiti tistega, kar ni živo**. Raje razgradite njegovo strukturo z vsem omenjenim.

Nikoli ne tresite / stresajte oblačil, rjuh ali drugih rabljenih ali neuporabljenih materialov. Ko se virus stika s porozno površino, je zelo negiben in se razgradi **po 3 urah** (na **tkaninah** in **ostalih poroznih površinah**), **4 urah** (na **bakru**, ker je naravni antiseptik; in **lesu**), **24 urah** (na **kartonu**), **42 urah** (na **kovini**) in **72 urah** (na **plastiki**). Kolikor stresete površine, kjer se virus nahaja, ali uporabite čistilo, ki razprši molekule virusa, lahko te lebdiijo v zraku tudi do 3 ure in jih tako zlahka vdihnete.

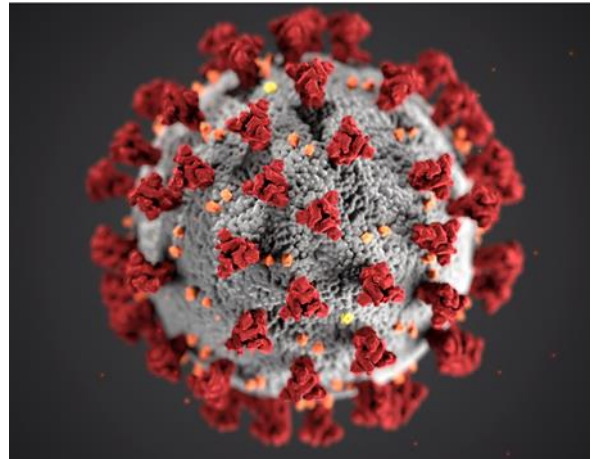


Foto: CDC (Unsplash)

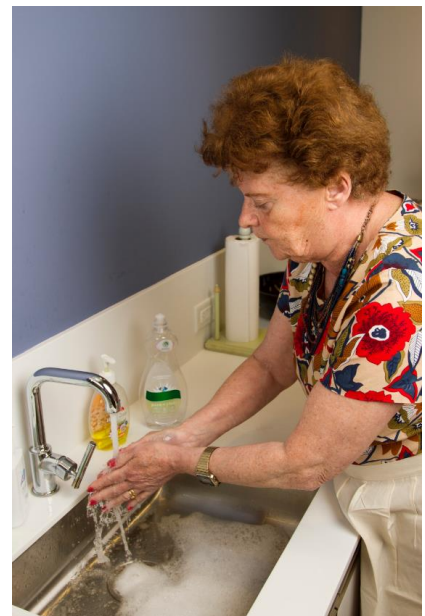


Foto: NCI (Unsplash)



Foto: Kelly Sikkema (Unsplash)

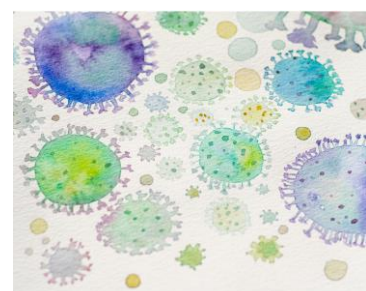


Foto: Elena Mozhvilov (Unsplash)

Virus ne more skozi **zdravo kožo**.

Virusne molekule ostanejo zelo stabilne na **zunanjem** ali **umetnem mrazu** (kot so klimatske naprave v domovih in avtomobilih). K temu pripomorejo tudi **vlaga** in **tema**. Zato se bo virus v **razvlaženih, suhih, toplih** in **svetlih** okolij **hitreje razgradil**.

**UV svetloba** razgrajuje beljakovine virusa na kateri koli površini, kjer se ta nahaja. Zelo je primerna za **razkuževanje** in posledično **ponovno uporabo mask**. Vendar je pri uporabi UV svetlobe potrebno biti pozoren, saj UV svetloba razgrajuje kolagen v koži (ta je prav tako beljakovina), kar povzroča gube in v skrajnem primeru kožnega raka.



Foto: Carolina Heza (Unsplash)

**Kis** ni uporaben, ker **ne razgradi** zaščitne plasti maščobe.

**Vodka** in **žgane pijače** niso uporabne, kolikor ne vsebujejo 65-odstotnega deleža alkohola.

**Ustna vodiva** LISTERIN vsebuje 65-odstotni alkohol.



Foto: Moja lekarna

Bolj ko je prostor tesen ali omejen, večja je možnost, da se v njem nahaja večja koncentracija virusa. Bolj ko je **prostor odprt** ali **naravno prezračen**, manjša je ta možnost.



Foto: Dnovan Valdivia (unsplash)

Vse te informacije so zelo koristne, vendar zgolj v kolikor si hkrati **redno umivate roke pred in po dotiku** sluznice, hrane, ključavnic, gumbov, stikal, daljinskega upravljalnika, mobilnega telefona, ure, računalnikov, pisarniške opreme, televizije itd., kot tudi po uporabi kopalnice ali stranišča.

Ob vsem tem umivanju pa morate suhe **roke tudi hidrirati** (saj se molekule lahko skrijejo v mikro razpokah, kar povzroči suho kožo). Bolj gosta je krema, tem bolje.



Foto: Curology (Unsplash)

Poskrbite tudi za to, da so vaši **nohti čim krajši**, da se virus ne skriva za njimi.