

# إحذروا من إستعمال الحمامات العامة!

قد يبدو استخدام الحمامات العامة أمراً مخيفاً، ولكن الخطر الأكبر لا يأتي من الجلوس على المقعد...

لا يمكننا أن ننكر أن الحمامات العامة يمكن أن تكون أماكن مليئة بالجراثيم. العدد الهائل من البكتيريا المسببة للأمراض الحالية كبير جداً. لذلك، فمن الطبيعي أن تقلق بشأن ما قد يتواجد على مقاعد المراحيض العامة.

يقول الخبراء أن الخوف من الجلوس على مقعد المرحاض العادي (مقعد ليس من الواضح أنه متسخ) أمر مبالغ فيه.

بالتأكيد، يمكن للجراثيم أن تعيش على المقعد. الجزء الأكبر من الكائنات الحية الموجودة هي بكتيريا تنتقل عن طريق البراز. ويمكن أن تشمل هذه الكائنات مرض الكولاي (الذي يمكن أن يسبب الإسهال الدموي أو تقلصات في البطن)، العقدية (التهاب وراء الحلق)، أو مرض مرتبط بمشاكل جلدية خطيرة أو التهاب رئوي.

ولكن بمجرد أنها على مقعد لا يعني أنها سوف تجعلك مريضاً. ذلك لأن بشرتك بمثابة حاجز فعال جداً يمنع الجراثيم من الوصول إليك (إلا إذا كان لديك جرح مفتوح أو آفة على مؤخرتك).

ماذا عن فيروس الهربس، فيروس نقص المناعة البشرية، أو غيرها من الأمراض المنقولة جنسياً؟ هذه الكائنات لا تبقى على قيد الحياة لفترة طويلة خارج جسم الإنسان، لا سيما على مقعد المرحاض البارد. ولكي يصيبك المرض، يحتاج الفيروس أن يدخل جسدك من خلال جرح مفتوح، قرحة، أو عن طريق الأغشية المخاطية (الفم أو المؤخرة، على سبيل المثال)، والتي عادة لن تلمس المقعد.

أين تختبئ الجراثيم إذاً؟

لا توجد الجراثيم على المقعد فقط. يمكنك العثور على كميات أكبر من الكائنات الحية في الجانب السفلي من مقعد المرحاض، لأنه لا يتم تنظيفه جيداً في الكثير من الأحيان. عندما تسحب السيفون في الحمام، كل الكائنات الحية والجراثيم تتبعثر ضمن مساحة واسعة من

حول كرسي المرحاض. إن كنت تستخدم مرحاض عام ليس لديه غطاء، افتح الباب بالأول لكي تستطيع أن تبتعد بسرعة عن الرذاذ.