

مخاطر استخدام الهاتف أثناء تناول الطعام

3 ديسمبر، 2024



يحذر الدكتور غاريث ني، المحاضر في علم وظائف الأعضاء بجامعة تشيستر في المملكة المتحدة، من المخاطر الصحية المترتبة على استخدام الهاتف الذكي أثناء تناول الطعام، حيث يشكل الهاتف بيئة مثالية لنمو الجراثيم، مثل إيشيريشيا كولاى (E. coli) والزائفة الزنجارية (Pseudomonas aeruginosa).

يمكن أن تنتقل هذه البكتيريا بسهولة من الهاتف إلى الطعام، مما يؤدي إلى الإصابة بالتسمم الغذائي، التهابات الجلد، وأمراض الجهاز التنفسي، إضافةً إلى مضاعفات خطيرة مثل التهاب الرئوي والإنتان لدى الأشخاص ذوي المناعة الضعيفة.

لماذا يحتوي الهاتف على الجراثيم؟ يرجع السبب إلى ملامسة أيدينا لعدد كبير من الأسطح يوميًا (حوالي 150 سطحًا أو أكثر أثناء السفر)، بعضها قد يكون ملوثًا بالبكتيريا الضارة. الاستخدام المتكرر للهاتف، خصوصًا بعد دخول المرحاض دون غسل اليدين، يزيد من احتمالية انتقال هذه الجراثيم.

إجراءات وقائية لتقليل من المخاطر:

تنظيف الهاتف بانتظام:

افصل الهاتف عن الشاحن.

أزل غطاء الهاتف ونظفه جيداً بالماء والصابون أو باستخدام منظفات مخصصة.

جفف الغطاء تماماً قبل إعادة تركيبه.

تنظيف الهاتف من الخارج:

استخدم قطعة قماش خالية من النسالة لإزالة الغبار.

نظف المنافذ باستخدام عود أسنان خشبي بلطف.

امسح الهاتف بمنديل يحتوي على 70% كحول أو قطعة قماش مبللة بالماء والصابون، مع التركيز على المناطق المحيطة بالأزرار والفتحات.

غسل اليدين بانتظام:

احرص على غسل يديك جيداً قبل تناول الطعام وبعد استخدام الهاتف لتقليل انتقال الجراثيم.

باتباع هذه الإجراءات، يمكن الحد من المخاطر الصحية الناتجة عن استخدام الهاتف أثناء تناول الطعام والحفاظ على صحة أفضل.