

MIÉRT FONTOS LEVENNI A CIPŐT?

EGY LÉPÉS A TISZTASÁGÉRT

Amikor hazaérünk egy hosszú nap után, az első dolgunk gyakran az, hogy „lerúgjuk” a cipőnket. Ez jó szokás, mert nem is gondoljuk, hogy mi minden kerül be az otthonunkba a cipőtálpunkkal.



Sok kultúrában alapvető higiéniai szabály, hogy az otthonba való belépéskor leveszik a kint hordott lábbelit, cipőt, és a többi helyiségben valamilyen beltéri lábbeliben járnak. Ez a szokás különösen erős a keleti kultúrákban, de egyre elterjedtebb Európában is.

Ez nemcsak higiéniai szokás, hanem a tiszteletteljes viselkedés része is, ami azt jelenti, hogy az ember nem viszi be a külvilág „zaját” és „piszkát” a nyugodt, tiszta otthonba.

Hazánkban is sok családnál bevett szokás a cipőlevétel, a vendégpapucs használata, főként a tisztaság megőrzése miatt.

Miért fontos már a bejáratnál megszabadulni a lábbelinktől?

A kint használt lábbeli – legyen az cipő, szandál, papucs, csizma és bármi más – levétele higiéniai szempontból kulcsfontosságú. A cipőnkel naponta járkalunk köztereken, utcán, parkban, parkolóban, boltokban és a munkahelyen, jövőnk, megyünk, sétálunk, rohanunk, futunk, ott, ahol por, kosz van, és olyan dolgokba lépünk, amiket talán nem is veszünk észre. A környezetből, járdáról, aszfaltról, talajról számos szennyeződés kerülhet a cipőre és annak felületére, talpára. Olyan vegyszerek maradványai is, melyek nagyobb mennyiségben szintén veszélyt jelenthetnek az egészségünkre.

A cipőtálpak barázdái és mintázatai megkönnyítik a szennyeződés felhalmozódását. A felület textúrája lehetővé teszi a szabad szemmel nem látható mikroorganizmusok, baktériumok, vírusok megtelepedését és elszaporodását. Ez azt jelenti, hogy az utcai cipőkkel nagy mennyiségű kórokozó is bekerülhet és szétterjedhet a lakásban, ha a kinti lábbelinket magunkon hagyjuk.

A szennyeződés megtapad a padlón, a szőnyegen. A szennyező anyagok és az allergének beszivárognak a szőnyegbe, és porszívózás, vagy akár csak a szőnyegen járás közben is a levegőbe kerülhetnek.

Ezek tényleg veszélyt jelenthetnek?

Bizonyos esetekben igen. A kutatók szerint a baktériumok napokig, sőt hetekig is életben maradhatnak a talpakon. Ha cipővel járkalunk a lakásban, ezek a kórokozók átkerülnek a padlóra, szétterjednek a beltérben, és fertőzéshez is vezethetnek, ha közvetlenül kapcsolatba kerülünk velük. A fertőzés kialakulása felnőttek esetében ritka, és a legtöbb egészséges ember immunrendszere megbirkózik ezzel, de a padlón játszó kisgyermekes esetében már más a helyzet. A kisgyermekeseket sokat másznak négykézláb a padlón, és így könnyebben érintkezésbe kerülhetnek a kórokozók. Kezükre, ruhájukra, játékaikra is rákerülhetnek a kórokozók. A kicsik előszeretettel vesznek mindent a szájukba, ha nem vagyunk elég figyelmesek. A kórokozók általi fertőzések szempontjából kockázatnak lehetnek kitéve a **kisgyermekesek mellett az allergiások, az idősek, a legyengült immunrendszerű emberek.**

Milyen előnyökkel jár a cipőlevétel?

A cipőlevétellel kevesebb szennyeződés kerül be az otthonunkba, jelentősen csökkenthetjük a kosz, por, sár és egyéb szennyező anyagok mennyiségét a lakásban, megakadályozhatjuk a kórokozók és a szennyeződés szétterjedését, ezáltal tisztább beltéri környezetet biztosítunk. A cipőlevétel egyben kényelmi szempont is, egyfajta átkapcsolás az utcai rohanásból az otthoni nyugalomba. A lábunk is megpihen, szabadabban mozoghatunk.

Sokan előnyben részesítik a mezítlásos járkálást vagy a puha benti papucsokat, melyek komfortosabbak és viselésük is pihentetőbb.

Váljon a cipőlevétel természetessé!

Utcai cipőben járni otthon nemcsak illemteni vagy kényelmi kérdés, hanem higiéniai is, főleg, ha arra gondolunk, hogy mennyi koszt és kórokozót csempészhetünk be így az otthonunkba.

A megelőzés nem igényel sok pénzt vagy időt, egyszerű, alapvető lépéseket tehetünk annak érdekében, hogy minimalizáljuk az otthonunkba jutó szennyeződések mennyiségét.

Jelöljünk ki a bejárat ajtóhoz nagyon közel egy sávot, ameddig cipővel is közlekedhetünk. Ezt a felületet rendszeresen takarítsuk, fertőtlenítsük és a kisgyermekektől is próbáljuk elzárni.

Helyezzünk el egy cipőtartót, ahol a levett lábbelit tárolni tudjuk, mellé esetleg ülőalkalmatosságot, ahol kényelmesen le tudjuk venni a cipőnket. A vendégek részére tartsunk kéznél vendégpapucsot. Mindezek mellett rendszeresen tisztítsuk meg a cipőnket is.

Az a cél, hogy otthonunkban tiszta, biztonságos és kényelmes környezetet alakítsunk ki.

A cipőlevétel nemcsak egy szokás, hanem tudatos döntés, ami egyszerre szolgálja a higiénia, a kényelmet és a tiszteletet.

Kokasné M. Anikó
higiénikus

Együttműködő partnerünk:

