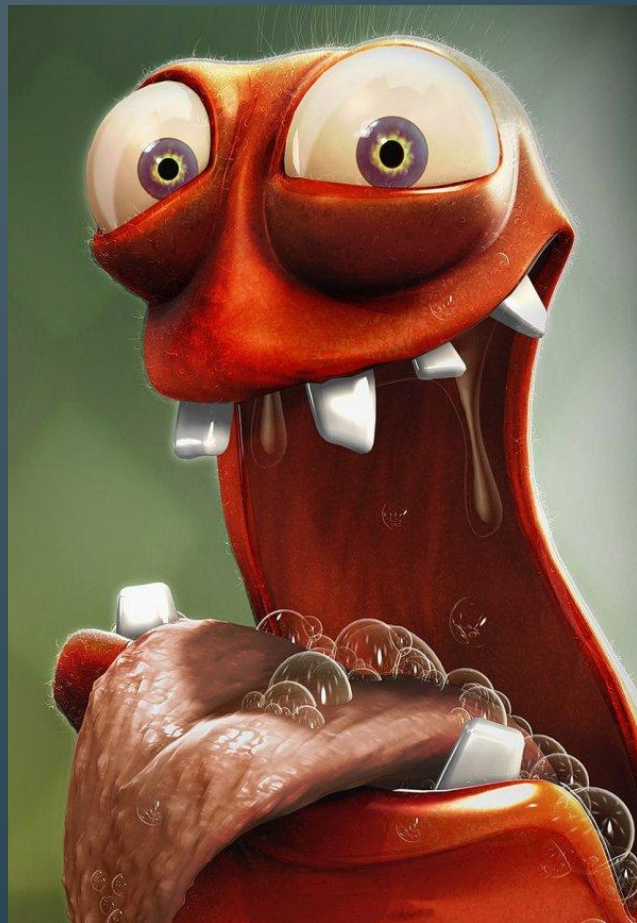
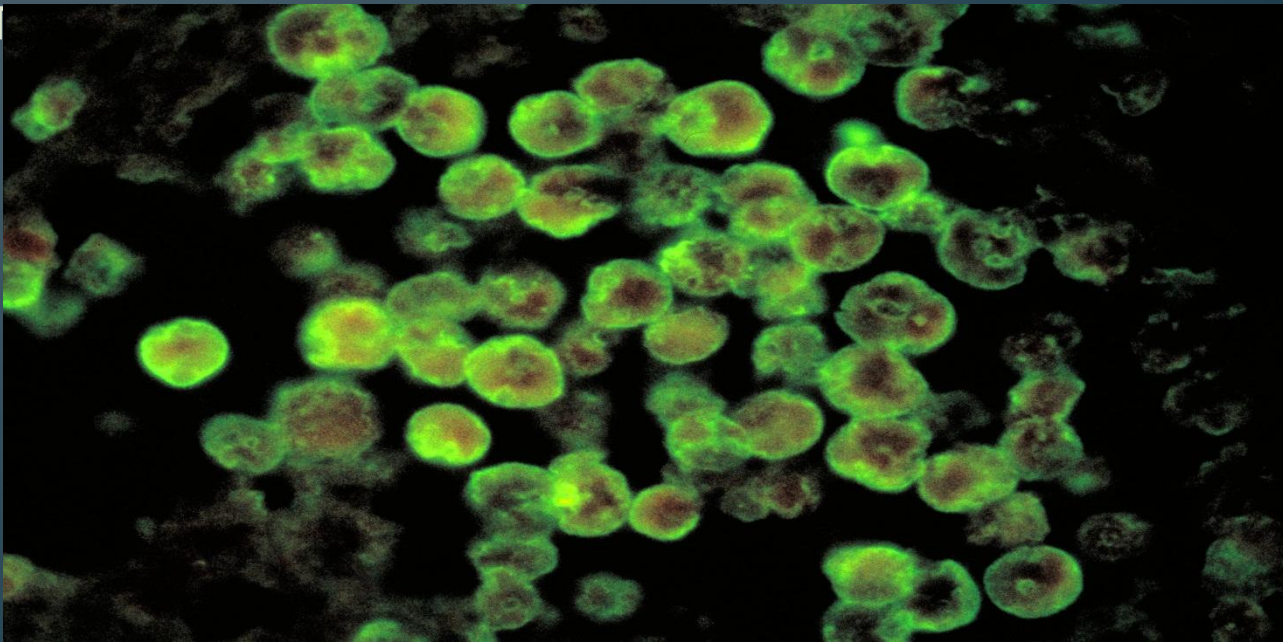


# МИКРОБЫ



**НЕМНОГО  
ИСТОРИИ**

В течение тысяч лет своего существования человек не имел представления о том, что вызывает его заболевания. Первобытные люди имели свое «объяснение» этому — они считали, что болезнь вызывают злые духи, живущие внутри своей жертвы. И только в 1865 году наука доказала, что причиной заболеваний являются микробы. Луи Пастер первым выдвинул теорию о том, что причиной заболеваний являются микробы. И сегодня мы знаем, что микробы являются самыми опасными врагами человека. Они представляют собой мельчайшие одноклеточные микроорганизмы.



Наш мир полон микроорганизмов. Они повсюду: на курорте, на кухне и на рабочем месте. Большинство их неопасно. «Иммунная система быстро справится с большинством микробов, — объясняет врач Елизавета Томас. — Однако имеются также опасные возбудители заболеваний, такие как сальмонеллы, норо-и ротавирусы или кампилобактеры». Они могут вызывать сильные спазмы желудка и диарею и даже быть опасными для жизни при слабой иммунной системе, так как обезвоживают организм.

Настоящее раздолье для микробов — рабочее место в офисе. На компьютерной клавиатуре, мыши и телефонной трубке находятся до 10 млн. микроорганизмов, что значительно больше, чем можно обнаружить на домашнем унитазе. Поэтому немецкие врачи рекомендуют регулярную чистку компьютерной клавиатуры и мыши. Для этого подойдёт ткань, пропитанная спиртом или очистителем для стёкол. А вот против грибка поможет только хорошее дезинфицирующее средство. Кстати, ухода требуют и клавиатуры со специальным антибактериальным покрытием.

Непременно необходимо обращать внимание на гигиену в кухне. Так, например, в холодильнике на одном квадратном сантиметре можно обнаружить около 11 млн. бактерий. Лучший способ борьбы с возбудителями — это основательная чистка с помощью водного раствора уксуса. Тряпки, губки и полотенца для посуды следует менять один раз в неделю

**УЖАСТИК**



