

10 péssimos hábitos de higiene

Veja o que não fazer jamais para não colocar sua saúde em risco.

1. Confiar nos secadores de mãos

Segundo estudo da Universidade de Westminster, em Londres, os secadores de mão dos banheiros públicos possuem 42% a mais de bactérias. Os de ar quente têm ainda mais: 254%. Se no restaurante, bar ou balada que você for tiver papel para secar mãos... Use!

2. Acumular pratos sujos na pia

A preguiça é normal em muitas casas. Mas se as pessoas soubessem que deixar a pia cheia de pratos sujos pode acumular 500 mil bactérias por metro quadrado, deixariam a cozinha como nova!

3. Comer algo que caiu no chão

Quantas vezes algo caiu no chão, mas você pegou rapidinho e comeu... Dar aquela sopradinha na comida não adianta. Segundo estudo da Universidade Clemson, nos Estados Unidos, 99% das bactérias vão parar na comida imediatamente no contato com o chão. Aquela regra dos cinco segundos não é tão válida...

4. Não escovar os dentes

Os chicletes e balas de menta podem disfarçar o bafo, mas nunca acabarão com as cáries nem deixarão seus dentes brancos. Escove os dentes, pelo menos, duas vezes por dia: ao acordar e antes de dormir. O ideal seria escovar depois de cada refeição, mas se fizer duas vezes você já fará bonito no dentista.

5. Lavar a roupa com água fria e pendurar dentro de casa

De acordo com Charles Gerba, professor de microbiologia da Universidade do Arizona, nos Estados Unidos, "se você encher uma máquina com roupas íntimas liberará 100 milhões de bactérias na água e elas podem ficar até a próxima lavada". Gerba diz que para acabar com elas é preciso lavar as roupas com água quente (acima dos 60 graus) e pendurar tudo no sol. Mas o erro maior é deixar a roupa molhada dentro da máquina por 24 horas.

6. Não cuidar bem das lentes de contato

Se você não desinfetar as lentes adequadamente, pode ter uma séria infecção na córnea. Para evitar, lave sempre as mãos antes de manipular e utilize os produtos corretos. Nunca use água corrente!

7. Não lavar as mãos depois de ir ao banheiro

Ainda que isso seja óbvio, é um hábito que muitas pessoas não cumprem. Não deixe de fazer isso depois de usar o banheiro. Assim, você evitará germes e doenças graves.

8. Não cobrir a boca ao espirrar ou tossir

Na época de resfriados, temos que tentar ser educados com os demais. Cubra a boca ao espirrar e vire o corpo se estiver perto de alguém. Faça o mesmo ao tossir.

9. Não tomar banho todos os dias

É óbvio, mas é um dos erros mais comuns. Por exemplo, segundo pesquisa feita em 2012, uma em cada 29 pessoas de

nacionalidade francesa só toma banho uma vez por semana, o que é um grande erro. Ainda que você não faça exercícios, o cheiro do corpo pode ser até ofensivo.

10. Não abaixar a tampa da privada ao dar a descarga

Deixar a tampa levantada é outro descuido habitual que devemos ter cuidado, principalmente, nos banheiros públicos. Não deixe de abaixar a tampa ao dar a descarga, pois com ela os germes se espalham por todo o banheiro.