فيروس كورونا.. هذه هي طرق تعقيم الأسطح بفاعلية عالية

تشير نتائج بحث جديدة إلى أنّ فيروس كورونا الجديد يعيش على الأسطح من 3 ساعات إلى 3 أيّام. إليكِ كيفية تعقيمها بالشكل الصحيح.

يعتبر فيروس كورونا الجديد مرضاً تنفسياً، ممّا يعني أنّه ينتشر عادة عبر الرذاذ المحمول جواً. عندما يسعل شخص مصاب أو يعطس، يمكن أن ينتشر رذاذ يحمل جزيئيات فيروسية على أنف أو فم شخص آخر أو يتم استنشاقه.

ولكن يمكن أيضاً للإنسان أن يصاب بفيروس كورونا إذا لمس سطحاً أو شيئاً يحتوي على جزيئيات فيروسية ثمّ لمس فمه أو أنفه أو عينيه. يعتمد عمر الفيروس على سطح – كعمود مترو الأنفاق أو درابزين الدرج أو حتى المال – على العديد من العوامل بما في ذلك درجة الحرارة المحيطة والرطوبة ونوع السطح.

لكن راشيل غراهام، عالمة الأوبئة في جامعة نورث كارولينا، قالت لـ Insider Business ، إنّ المدى التقريبي يكون «من ساعات إلى يوم أو نحو ذلك».

بحث علمي جديد عن الكورونا

دعم بحث جديد من المعهد الوطني للصحّة (NIH) تقديرات غراهام. حيث تشير الدراسة إلى أنّ الفيروس يمكن أن يعيش ما يصل إلى أربع ساعات على النحاس، ويوماً واحداً على الورق المقوّى، وما يصل إلى ثلاثة أيّام على البلاستيك والفولاذ المقاوم للصدأ. كما وجد القائمون على الدراسة أنّ الفيروس يعيش في الهواء لمدة تصل إلى ثلاث ساعات. لكنّ بحثهم لم يُراجع بعد من قبل مختصين آخرين.

قارن الباحثون في المعهد الوطني للصحّة عمر فيروس كورونا الجديد على الأسطح بعمر فيروس كورونا للسارس، ووجدوا أنّ كلاً منهما عاش أطول فترة على الفولاذ المقاوم للصدأ والبولي بروبيلين، وهو نوع من البلاستيك المستخدم في كلّ ِ شيء من الألعاب إلى قطع غيار السيارات. وبقيت الفيروسات لمدة تصل إلى 3 أيّام على البلاستيك، و3 أيّام على الفولاذ.

ولكن كورونا الجديد عاش على الورق المقوّى فترة دامت ثلاثة أضعاف السارس: 24 ساعة مقارنة بثماني ساعات.

كما بحثت دراسة أُخرى نُشرت الأسبوع الماضي في Infection Hospital of Journal العمر الافتراضي لفيروسات كورونا الموجودة في البشر على أسطح مختلفة. حيث عاش فيروس كورونا للسارس عند درجة حرارة درجة مئوية لمدة يومين على الصلب وأربعة أيّام على الخشب والزجاج، وخمسة أيّام على المعدن والبلاستيك والسيراميك. (وجد الباحثون أيضاً أنّ سلالة واحدة من السارس دامت حتى تسعة أيّام على سطح بلاستيكي في درجة حرارة الغرفة).

كما عاش السارس من ساعتين إلى ثماني ساعات على الألمنيوم، وأقل من ثماني ساعات على اللاتكس.

ووفقاً لغراهام، فإنّ الأسطح الملساء وغير المسامية مثل مقابض الأبواب والطاولات هي أفضل ما لا يحمل الفيروسات بشكل عام. كما وضحت غراهام أنّ الأسطح المسامية - مثل المال والشعر والقماش - لا تتيح بقاء الفيروسات طالما أنّ المساحات الصغيرة أو الثقوب الموجودة فيها يمكن أن تحاصر الميكروب وتمنع نقله.

كما قالت إنّ العملات المعدنية تنقل الفيروس بشكل أفضل من الورقي، لكن هذا لا ينبغي أن يكون مصدر قلق كبير، فالقاعدة الأساسية عند التعامل مع المال هي اعتباره قذراً على أي حال، وهي كذلك كونها

تلامس الكثير من الأيدي.

درجة الحرارة المحيطة تُحدث فارقاً كبيراً

وجدت دراسة حول العدوى في المستشفيات أيضاً أنّ الارتفاعات في درجات الحرارة قد أحدثت فارقاً في عمر الفيروسات. إذ أدّى ارتفاع من 68 درجة إلى 86 درجة مئوية، إلى تقليل مدة عيش السارس على الأسطح الفولاذية بمقدار النصف على الأقل.

هذا لأنّ بعض فيروسات كورونا، بما في ذلك هذا الجديد منها، لها طبقة دهنية تحمي الجسيمات الفيروسية عند الانتقال من شخص لآخر في الهواء. ومع ذلك فقد يجف هذا الغلاف، ممّا يؤدّي إلى قتل الفيروس، حيث وضحت غراهام أنّ الرطوبة العالية ودرجات الحرارة المعتدلة والرياح المنخفضة والأسطح الصلبة كلّها داعمة لبقاء الفيروس على قيد الحياة.

وهذا يفسّر أيضاً سبب كون الفيروسات التنفسية موسمية: حيث تساعد درجات الحرارة الباردة على تصلب الغلاف الواقي الذي يشبه الهلام الذي يحيط بالجسيمات.

طُرُق تعقيم الأسطح

لاحظ القائمون على study Infection Hospital of Journal إمكانية وقف فيروسات كورونا البشرية «بكفاءة» على الأسطح خلال دقيقة واحدة إذا تمّ تنظيفها باستخدام محاليل تحتوي على 62% إلى 71% من كحول الإيثانول أو 0.5% بيروكسيد الهيدروجين أو 0.1% من هيبوكلوريت الصوديوم، وإنّ للأمر تأثيراً مماثلاً ضد السارس.

أضافت غراهام أنّ هذه المطهرات السطحية يمكن أن تعمل في غضون 15 ثانية: «للحصول على معدلات قتل الفيروسات المعلن عنها على العبوة، فإنّ ذلك عادة يتطلب الانتظار لعدة دقائق بين خمس دقائق وست دقائق».

قد تكون هذه المدة ضرورية فقط إذا كنت تنظف سطحاً في منطقة مصاب بها شخص ما، كما قالت إنّ الشيء المهم عند تطهير وتعقيم السطح هو إنزال الجرعة المعدية المحتملة من الفيروس تحت المستوى المسبب للمرض، معظم المنتجات التجارية التي تدّعي التعقيم تتحدث عن معدل قتل بنسبة 99.9%، الأمر الذي

يحدّ ُ من الفيروس لحد لا يمرض الناس. لكن معقم اليدين القائم على الكحول ليس مثالياً لتطهير الأسطح الصلبة؛ لأنّ محتوى الكحول ليس عالياً بما يكفي. الهدف من معقم اليدين تقليل كمية العدوى على يديك دون تجريد بشرتك من جميع الزيوت والترطيب، حيث إنّ المطهرات السطحية مثل الليسول والمبيض أفضل للأسطح.

التوقف عن لمس الوجه وضرورة غسل اليدين

أكدت غراهام على أهميّة غسل الأيدي وعدم لمس الوجه، فهذه أفضل الطّ ُرُق لتقليل فرص التقاط الفيروس من الأسطح.

وخلصت الدراسة الأخيرة إلى أنّه إذا أمضى الشخص خمس ثوانٍ في لمس سطح يعيش عليه فيروس الإنفلونزا A ، فإنّ 32% من الفيروس الذي يعيش على هذا السطح قد ينتقل إلى أيديهم.

وقالت: «عند تناول الطعام، أو تعديل الماكياج، واللعب مع الطفل، وما إلى ذلك، يجب غسل اليدين»

واقترحت أيضاً غسل الشعر إذا عطس أحد عليه، على الرغم من أنّ الفيروس لا يدوم طويلاً عليه.

بالطبع، لا يمكن لفيروس كورونا أن يصيبك من خلال يديك، إذا لم تلمس عينيك أو أنفك أو فمك، حينها يمكنك تجنّب العدوى. لكن قول هذا أسهل من فعله. فمعظم البشر يلمسون وجوههم عدّة مئات المرات في اليوم، لذا يبقى من الأفضل أن تدرك مدى نظافة يديك.