

RAPORT Z BADANIA CZYSTY SPOKÓJ

Warszawa, 1 lipca 2020 r.



**CZYSTY
SPOKÓJ**

WSTĘP

Zmiany w zachowaniu Polaków są częste, prawie wszyscy zaczęli dezynfekować ręce i uważają to za konieczność. Zmiany w dbaniu o dom też są widoczne, jednak nie są tak oczywiste.

- Najczęściej sprzątamy blat w kuchni, umywalki, zlewy oraz podłogi. Często obowiązkiem sprzątania dzielimy się z partnerem.
- Większość Polaków w wieku 18-54 lat nie lubi brudu i bałaganu, uwielbia mieć czysto. Często uważamy sprzątanie za obowiązek. Ponieważ epidemia spowodowała, że częściej sprzątamy, to jesteśmy bardziej skłonni się dzielić obowiązkami.
- Największą zmianą w porządkach jest dezynfekowanie. **24%** Polaków przyznaje, że dezynfekuje teraz częściej różne powierzchnie w domu.
- Jednak nadal większość z nas uważa, że sprzątanie jest po to, aby dom ładnie wyglądał.
- **Częściej sprzątamy myśląc o ochronie domu i nas samych przed pasożytami i owadami, niż mając na względzie koronawirusa.**
- Uważamy, że sprzątanie jest ważne, by zachować zdrowie, ale często kojarzy nam się to z alergią na kurz i ogólną higieną domu.
- Większość z nas myje ręce wodą z mydłem i przeciera blat codziennie. Te nawyki nie zmieniły się wskutek pandemii. Nowością jest częstsze dezynfekowanie rąk płynem do dezynfekcji – to też uważamy teraz za konieczność. Przynajmniej raz na tydzień połowa z nas myje zakupy oraz dezynfekuje drobne przedmioty codziennego użytku. O dom dbamy też z większą systematycznością.
- Mniej niż połowa Polaków przyznaje, że koronawirus spowodował zmiany w konieczności sprzątania domu.

Źródło: ARC Rynek i Opinia, badanie ilościowe CAWI, N= 1000 Polaków w wieku 18-54 lat, próba reprezentatywna (płeć, wiek, województwo, wielkość miejscowości zamieszkania), czas realizacji badania: 26-31 maja 2020.



ZDANIEM EKSPERTA:

Pomimo wątpliwego ryzyka zakażenia się SARS-CoV-2 poprzez żywność (drogą pokarmową; drogą fekalno-oralną), Światowa Organizacja Zdrowia zaleca jednak zdecydowanie, by zachowywać zasady higieny przy kontakcie z żywnością jako profilaktykę zatruc pokarmowych.

Zalecenia dotyczące higieny rąk okazały się stosunkowo najłatwiejsze do wprowadzenia.

Z wirusologicznego i epidemiologicznego punktu widzenia były one też najważniejsze, jako że stwierdzono, iż COVID-19 jest zakażeniem stosunkowo łatwo przenoszonym się przez kontakt brudnych rąk z błonami śluzowymi ust, nosa czy oczu. Wydawałoby się, że w obecnych czasach i przy panujących standardach higieny tego typu apele są zbędnym truizmem, ale jednak nie. Zalecenia częstego mycia rąk za pomocą ciepłej wody z mydłem (koronawirusy są patogenami osłonkowymi, których lipidowa – a więc tłuszczowa – osłonka jest bardzo podatna na działanie detergentów i/lub alkoholi) oraz dezynfekcji skóry w miejscach publicznych za pomocą stosownych płynów okazały się trafne. Nie mamy co prawda jednoznacznych dowodów, jak wpłynęły one na ograniczenie zakażeń SARS-CoV-2 w polskiej populacji, ale w pierwszym półroczu 2020 roku zaobserwowano w Polsce spadek zachorowań na wirusowe zapalenie wątroby typu A, biegunki o etiologii wirusowej czy salmonellozy. Może być to pośrednim dowodem, jaki panował do tej pory w społeczeństwie niski poziom higieny.

Z punktu widzenia transmisji zakażeń COVID-19 istotna jest także aktywność koronawirusa na różnych typach powierzchni.

Dotychczasowe badania wykazały, że SARS-CoV-2 pozostaje aktywny na kartonie do 24 godzin, na powierzchniach stalowych i wykonanych z tworzyw sztucznych aż do 72 godzin. Najkrócej jego aktywność – około 3 do 4 godzin – ma miejsce na przedmiotach wykonanych z miedzi, ale obecnie dość trudno o takie w naszym otoczeniu.

W odniesieniu do żywności i powierzchni użytkowych godziny wydają się jednak być okresem stosunkowo długim, dlatego zalecana jest regularna dezynfekcja powierzchni użytkowych jako skuteczna metoda inaktywacji wirusa, zwłaszcza w przestrzeni wspólnej. Żywność surową powinno poddać się zaś odpowiedniej obróbce termicznej. Oczywiście, pozytywny jest fakt, że koronawirusy – w tym i SARS-CoV-2 – są stosunkowo wrażliwe na wszystkie środki dezynfekcyjne używane powszechnie w gospodarstwach domowych. Niezależnie czy są one oparte na alkoholu, czy zawierają detergenty niejonowe, czy mają w swoim składzie podchloryn sodu, będą skutecznie inaktywować nowego koronawirusa powodującego COVID-19.

Ryzyko przeniesienia SARS-CoV-2 do domu z pracy, wraz z zakupami czy tym bardziej ze spaceru, jest małe, ale nie oznacza to, że jest to niemożliwe.

Można sobie wyobrazić, że koronawirus będzie na opakowaniu produktów spożywczych, skąd wraz z nieumytą skórą rąk trafi na błony śluzowe ust czy nosa. Podobnie, można sobie wyobrazić, że osoba, która przeniosła na swojej skórze SARS-CoV-2 z miejsc publicznych (autobusy, biura) do domu, pozostawi go na jakiejś powierzchni we własnym domu, skąd trafi on wraz z kolejnymi nieumytymi rękoma na wargi innego domownika. **Wszystkie powyższe kwestie na to, jak istotne jest dezynfekowanie powierzchni, nawet w obrębie własnego mieszkania.** Powinno to dotyczyć nie tylko tak oczywistych miejsc, jak kuchenne blaty czy zlewozmywaki, umywalki czy toalety, ale miejsc „zapomnianych”, którymi bywają klamki (których przecież dotknąć może każdy) oraz włączniki światła.



**Dr hab. n. med.
Tomasz Dzieciatkowski**

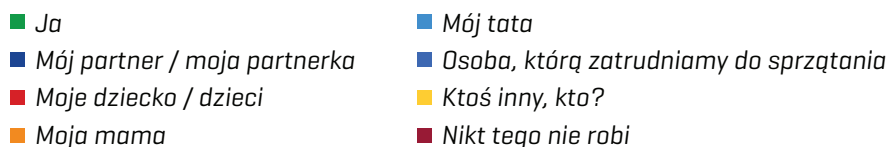
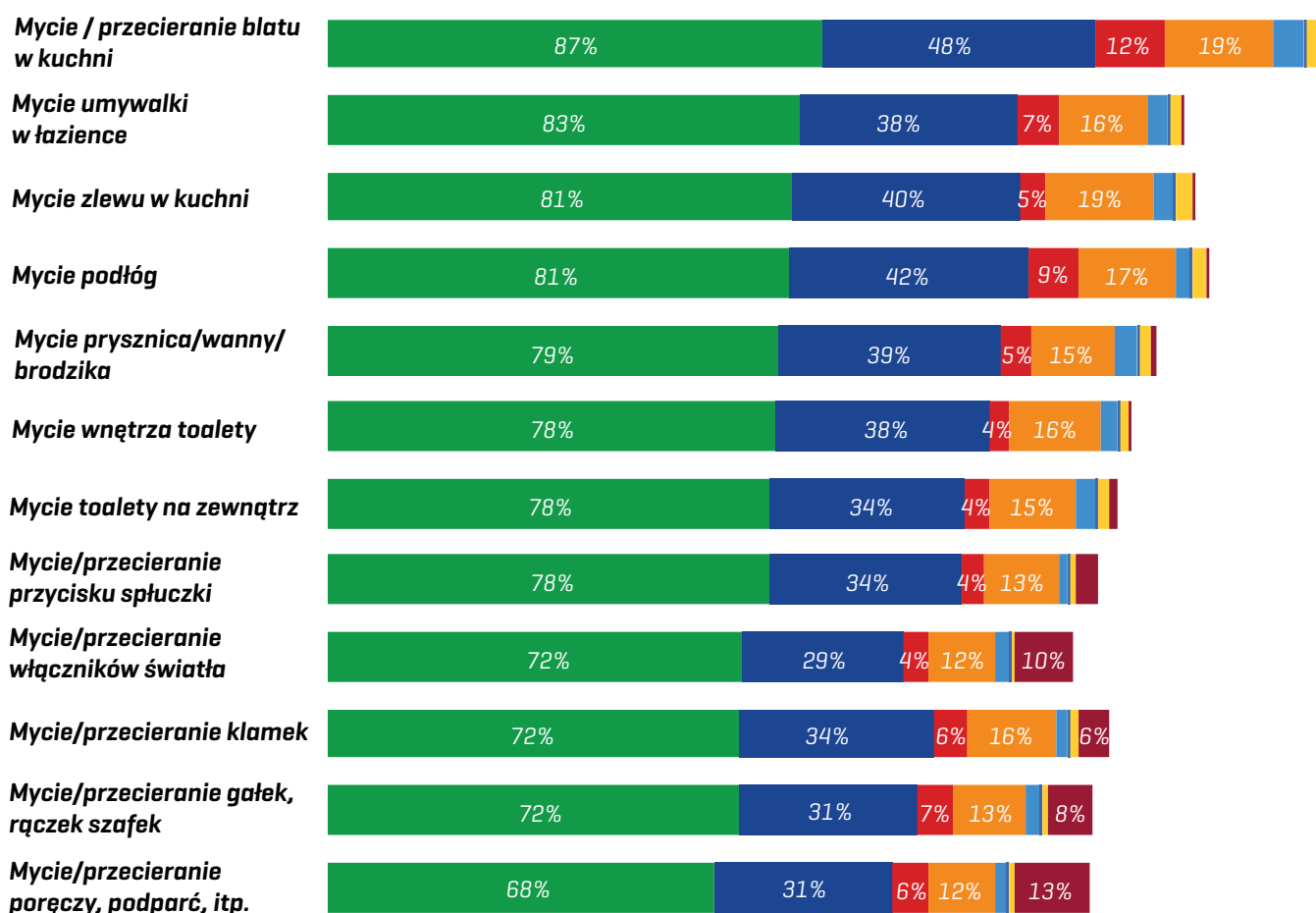


PRZYPISUJEMY SOBIE PONAD POŁOWĘ PORZĄDKÓW

Ludzie zapytani o sprzątanie najczęściej wspominają o blacie w kuchni, umywalkach, zlewach oraz podłodze. Często obowiązkiem sprzątania dzielimy się z partnerem. Najbardziej dbamy o higienę poręczy, włączników światła, rączek szafek i klamek.



KTO W TWOIM DOMU WYKONUJE NASTĘPUJĄCE CZYNNOŚCI ZWIĄZANE ZE SPRZĄTANIEM?



PRZESKADZAJĄ NAM BRUD I BAŁAGAN

Większość Polaków nie lubi brudu i bałaganu, a uwielbia mieć czysto. Co do tego, czy chcą i lubią sprzątać - zdania są podzielone – 25% uważa, że musi sprzątać w domu, a 24% przyznaje, że nie lubi tego robić.



Aż **87%** Polaków deklaruje, że brud w domu im przeszkadza.



Podobnie jest z bałaganem. Przeszkadza on **83%** Polaków.



Niewiele mniej, bo **81%** zgadza się ze stwierdzeniem „Muszę mieć czysto w domu”.



Jedynie **13%** badanych osób nie boi się skutków nieposprzątanego domu.



Dla **17%** Polaków sprzątanie jest przykrym obowiązkiem, natomiast **73%** uważa tę czynność po prostu za obowiązek.



Czy lubimy sprzątać? Czynność ta sprawia przyjemność niemal 2/3 społeczeństwa (**60%**).



Ponad połowa Polaków (**56%**) woli, kiedy w sprzątanie zaangażowani są wszyscy domownicy, natomiast **33%** społeczeństwa wybiera sprzątanie w pojedynkę.



EPIDEMIA NAUCZYŁA NAS DEZYNFEKCJI

24% Polaków przyznaje, że dezynfekuje teraz częściej różne powierzchnie w domu. 18% sprząta więcej, 17% sprząta dokładniej i jest też bardziej otwarta na pomoc innych domowników w sprzątaniu.

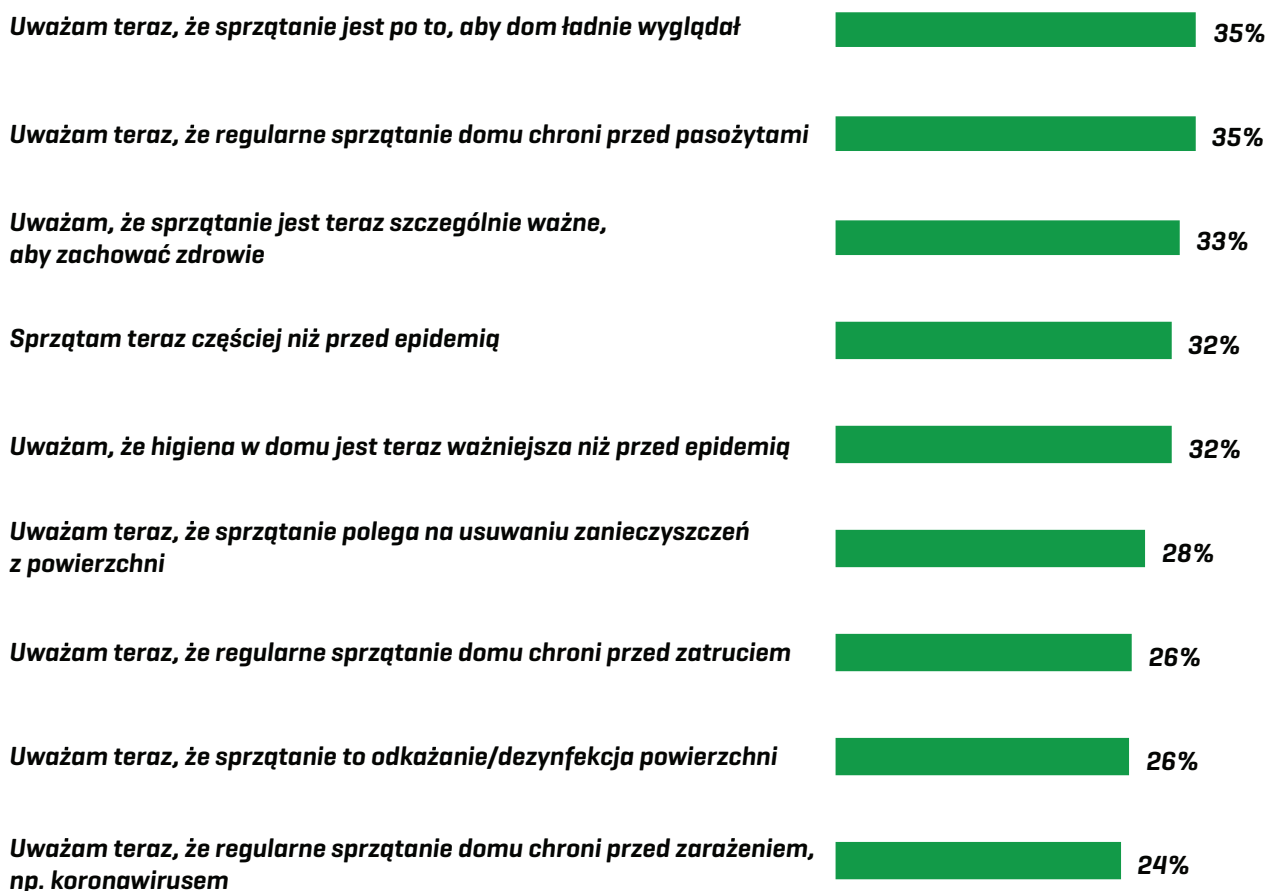
CZY PANDEMIA W JAKIKOLWIEK SPOSÓB ZMIENIŁA TWOJE ZWYCZAJE ZWIĄZANE ZE SPOSOBEM SPRZĄTANIA?



PANDEMIA ZMIENIŁA ZWYCZAJE U 1/3 POLAKÓW

Bardziej zwracamy uwagę na wygląd domu, prawdopodobnie przez to, że więcej czasu w nim spędzamy. Chcemy, by był estetyczny, ale też zdajemy sobie sprawę, że to ważne dla zdrowia, zwłaszcza w dobie epidemii.

CZY PANDEMIA W JAKIKOLWIEK SPOSÓB ZMIENIŁA TWOJE PRZEKONANIA ZWIĄZANE ZE SPRZĄTANIEM?



Dlaczego sprzątasz?

Mam ustalone dni, kiedy sprzątam. Nie jestem pedantką, ale cenię sobie ład i porządek w moim domu. Zawsze sprzątam według mojego "harmonogramu", chyba że prędzej jest brudno, to wcześniej.

Sprzątam w domu, aby było miło w nim spędzać czas, aby nie było wstyd przed gośćmi. Dla zdrowia usuwam kurz i zarazki.

Denerwuje mnie brud.

Impulsem, by sprzątać jest u mnie pewnego rodzaju niepokój, zaplątanie myśli, jak mam po prostu coś ciężkiego do przemyślenia. Do tego wolę, kiedy rzeczy są uporządkowane, bo wtedy łatwiej mi przychodzi praca i nauka.

Bo czuję dyskomfort psychiczny gdy nie jest czysto i mnie to męczy.

Lubię mieć porządek. Regularne sprzątanie pomaga też funkcjonować przy alergii. Im mniej kurzu, tym lepsze samopoczucie.

Sprzątam na bieżąco codziennie. Raz w tygodniu robię większe porządki. Sprzątam po to, żeby się lepiej czuć, lepiej odpoczywam w czystym domu

Bo lubię gdy wokół mnie jest czysto i pachnąco.

Sprzątam przede wszystkim dlatego, że osiadający kurz wywołuje alergię.

Sprzątam dlatego, że nie lubię gdy jest bałagan, ogólnie gdy jest czysto i porządek to mam lepsze samopoczucie, a sprzątam zazwyczaj każdego dnia po śniadaniu

Bo nikt za mnie tego nie zrobi. Poza tym, to jest dla mnie forma ruchu, bo nie lubię uprawiać sportu.

Żeby czuć się dobrze w czystym domu i żeby pozbyć się kurzu, na który jestem uczulony.

Sprzątam np. łazienkę regularnie co tydzień, bo tak nauczyłam się w domu. Odkurzam, gdy widzę sierść zwierząt na podłodze. Zazwyczaj sprzątam, kiedy muszę. Kiedy zaczyna być widać, że jest brudno.

ZDANIEM EKSPERTA: Wyniki przeprowadzonej ankiety mogą budzić pewne zdziwienie. Okazało się bowiem, że mniej niż połowa respondentów przyznała, iż pandemia spowodowała zmiany w konieczności sprzątania domu. I choć prawie wszyscy przyznali, że zaczęli myć i dezynfekować ręce, to wielu Polaków nadal uważa, że głównym celem sprzątania jest ładny wygląd domu. Bardziej też obawiamy się pasożytów i owadów, niż realnego obecnego zagrożenia, jakim jest koronawirus, nie mówiąc już o innych drobnoustrojach funkcjonujących w naszym otoczeniu na co dzień. Wszystkie te kwestie wskazują na to, jak ważna jest prawidłowa informacja społeczeństwa na temat potencjalnych zagrożeń mikrobiologicznych i parazytologicznych oraz nauka zasad częstego i metodycznego sprzątania naszego domu czy miejsca pracy.



Dr hab. n. med.
Tomasz Dzieciatkowski

Idealny efekt sprzątnia

Wszystko jest na swoim miejscu i jest czyste.

Powinno być schludnie i estetycznie, tak żeby inni też mogli dobrze się czuć.

Efekt to ładny zapach, świeżość i porządek.

Wszystkie meble i urządzenia są czyste, gotowe do użycia, bezpieczniejsze i zdrowsze. Dom wygląda świeżo.

Idealnym efektem moich porządków jest wszystko poukładane, błyszczące, czyste i pachnące. Wszystko jest na swoim miejscu, a w powietrzu unosi się delikatnych zapach.

Zapach płynu do mycia podłóg, brak brudnych naczyń, zero kurzu.

Wysprzątanie idealne to bez kurzu na meblach, wymyta podłoga i poodkurzane dywany i chodniki.

Idealny efekt to taki, jak jest czysto :)

Błysk!

Kiedy wszystko jest na swoim miejscu i mogę wszystko znaleźć.

Idealny efekt jest wtedy, kiedy mogę z czystym sumieniem zaprosić gości na kawę i cieszyć się z każdej przeżytej chwili w domu.

Lubię świeży zapach.



Negatywne konsekwencje NIEsprzątania

Brud, mogą pojawić się alergie. Chaos.

Duszności, marnowanie czasu na znalezienie rzeczy.

Mogą załęgnąć się bakterie i inne szkodniki, do tego brud może źle wpływać na nasze samopoczucie.

Brud, bałagan i nieprzyjemność spędzania czasu w takim domu.

Niefajny wygląd różnych miejsc. A gdyby przeciągać niesprzątanie to może się nawet coś załęgnąć...

Grzyby, wilgoć, bakterie, szkodniki, kurz, nieprzyjemny zapach w mieszkaniu, którym przesiakają również meble.

Brud, bałagan, nieporządek, pomieszenie z poplątaniem i do tego wiele niepotrzebnego zamieszania, kłótni i niepotrzebnego stresu i nieporozumień.

Dla zdrowia ogromne. I jakoś sobie nie wyobrażam żyć z karaluchami.

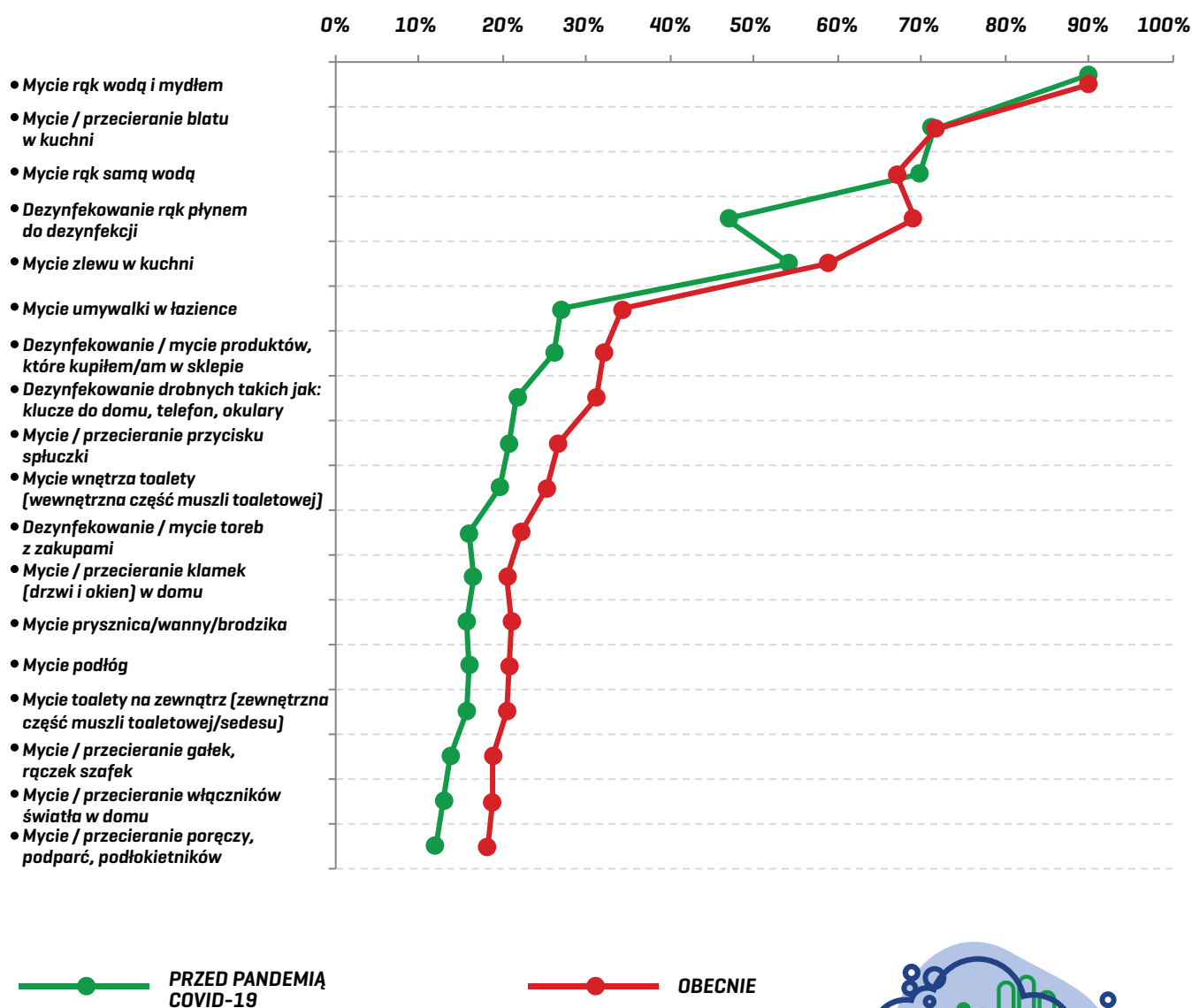
Narastający chaos, kolejne sprzątanie wymaga więcej czasu i energii, brud ciężki do usunięcia.



CODZIENNE MYCIE – PODSUMOWANIE

Zdecydowana większość z nas myje ręce wodą oraz wodą z mydłem i przeciera blat codziennie. Ale robiliśmy tak też przed pandemią. Nowością jest dezynfekowanie rąk płynem do dezynfekcji. Pozostałe porządki i dbanie o dom rzadko wykonywane są codziennie, ale widzimy, że obecnie wykonujemy je częściej.

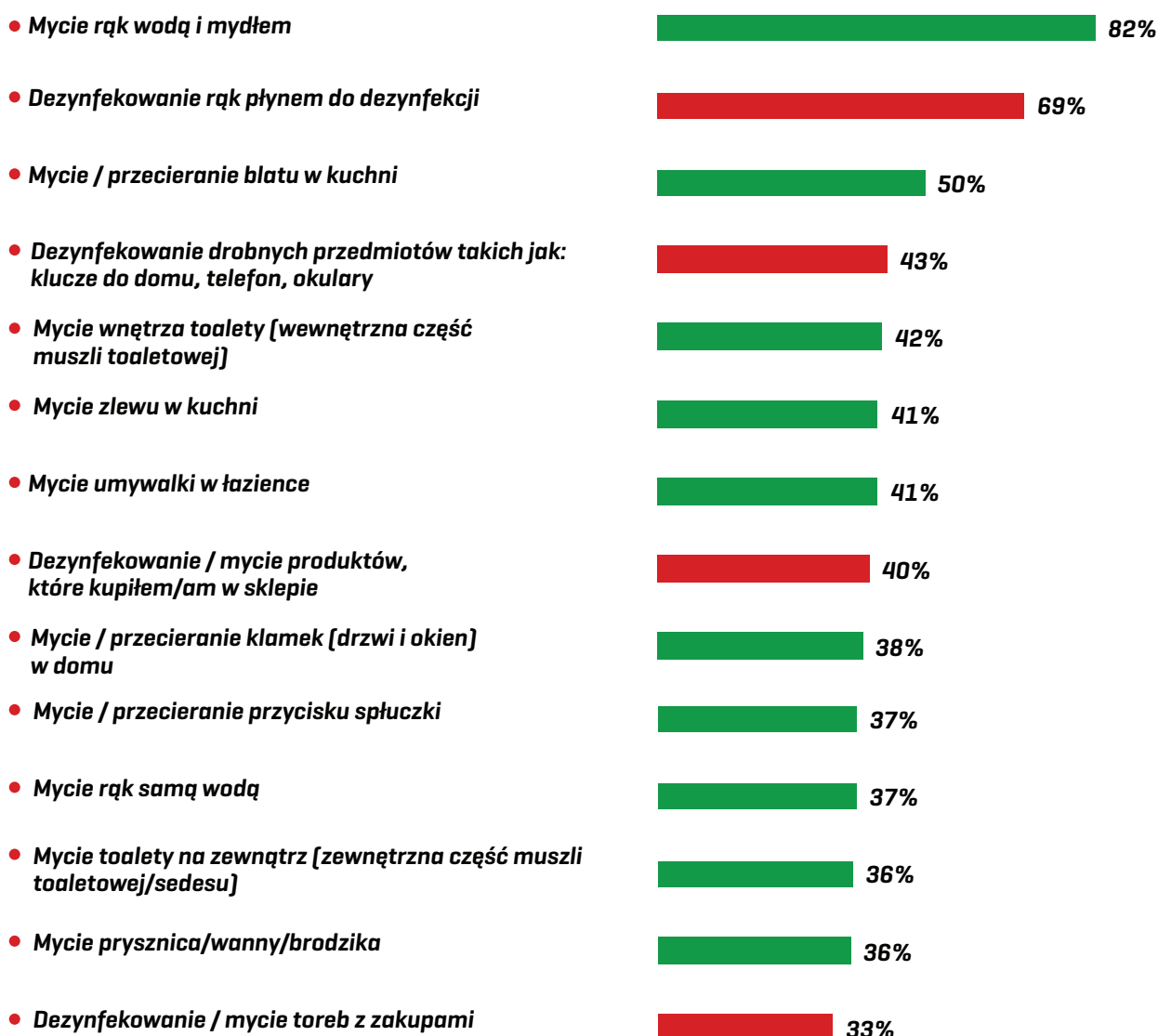
SPÓJRZ PROSZĘ NA LISTĘ RÓŻNYCH CZYNNOŚCI DOTYCZĄCYCH CZYSTOŚCI - KTÓRE Z NICH WYKONYWAŁEŚ PRZED PANDEMIĄ, A KTÓRE WYKONUJESZ OBECNIE?



MYCIE I DEZYNFEKOWANIE RĄK TO TERAZ KONIECZNOŚĆ

Zdecydowana większość Polaków uważa, że mycie rąk mydłem i dezynfekowanie to teraz konieczność. Natomiast to, że koronawirus spowodował zmiany w konieczności sprzątania domu deklaruje mniej niż połowa Polaków. Co jest Twoim zdaniem obecnie konieczne, aby żyć bezpiecznie w czasach pandemii?

CO JEST TWOIM ZDANIEM OBECNIE KONIECZNE, ABY ŻYĆ BEZPIECZNIE W CZASACH PANDEMII, A CO NIE? - ODPOWIEDZI "TO TERAZ ABSOLUTNIE KONIECZNE" UDZIELIŁ NA PONIŻSZE STWIERDZENIA NASTĘPUJĄCY ODSETEK POLAKÓW:



ZDANIEM EKSPERTA: Pandemia COVID-19 wprowadziła początkowo wśród Polaków poważne obawy o ich zdrowie. Zgodnie z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia, polskiego Ministerstwa Zdrowia oraz Głównego Inspektoratu Sanitarnego, jednym z kluczowych czynników, który miałby zapobiegać transmisji nowego koronawirusa SARS-CoV-2, było zwiększenie częstości zabiegów higienicznych.

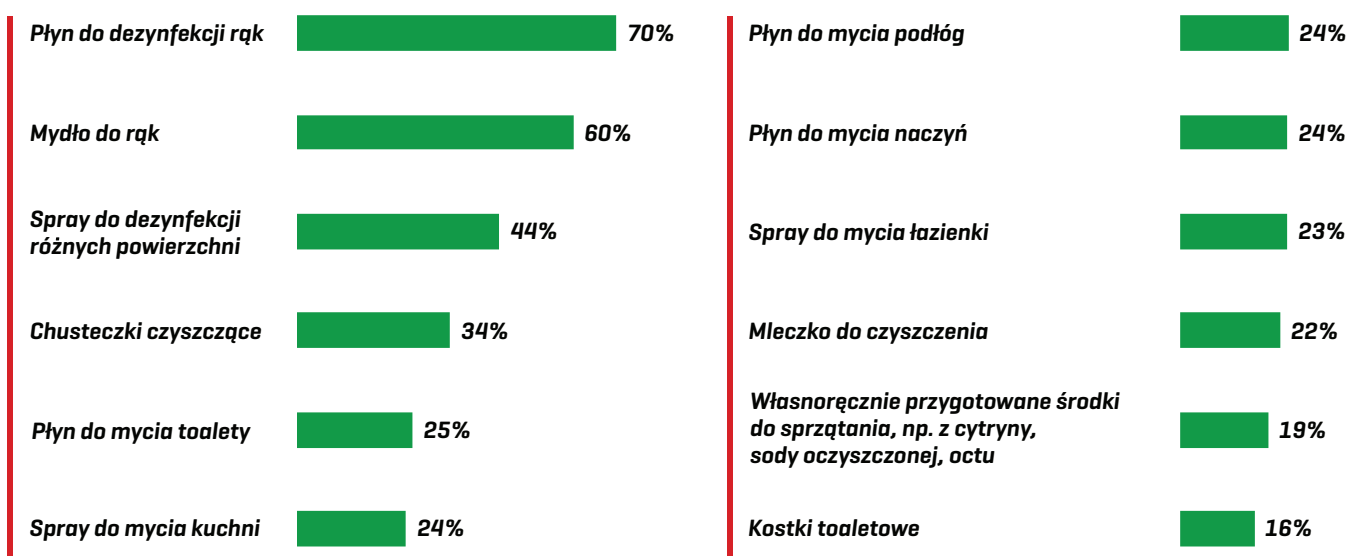
Zabiegi te wiązałyby się nie tylko z częstym i starannym myciem rąk za pomocą ciepłej wody z mydłem i/lub środków dezynfekcyjnych opartych na alkoholu, ale i także z częstym odkażaniem powierzchni, zwłaszcza tych dotyczących przestrzeni wspólnej.



UŻYWAMY WIĘCEJ ŚRODKÓW CZYSTOŚCI

Najwięcej Polaków deklaruje wzrost użycia środków do dezynfekcji i mycia rąk. W oczach konsumentów znaczące wzrosty odnotowały też spray'e do dezynfekcji powierzchni i chusteczki czyszczące.

SPÓJRZ PROSZĘ NA LISTĘ RÓŻNYCH ŚRODKÓW, Z KTÓRYCH MOŻNA KORZYSTAĆ, ABY ZACHOWAĆ CZYSTOŚĆ. KTÓRYCH Z NICH OBECNIE UŻYWASZ?



Niestety pandemia COVID-19 wyzwoliła także sporo mitów, które często krążą, zwłaszcza za pośrednictwem mediów społecznościowych. Nie wolno wierzyć w to, że traktowanie powierzchni czy też produktów spożywczych octem, sodą oczyszczoną lub roztworami kwasu cytrynowego spowoduje inaktywację SARS-CoV-2. Nie należy także ufać w to, by rozpylanie alkoholu lub roztworów związków chloru na całe ciało niszczyło koronawirusa. Takie działanie nie inaktywuje bowiem wirusów, które już dostały się do wnętrza ciała, a wręcz przeciwnie - rozpylanie takich substancji może być szkodliwe dla błon śluzowych oczu czy ust, powodując ich podrażnienia i uszkodzenia. Oczywiście powinno być też stosowanie się do zwyczajowych zasad higieny: częsta zmiana zmywaków czy gąbek do sprzątania oraz masowe stosowanie jednorazowych papierowych ręczników.



Dr hab. n. med. Tomasz Dzieciatkowski

- adiunkt w Katedrze i Zakładzie Mikrobiologii Lekarskiej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz asystent w Zakładzie Mikrobiologii UCK w Warszawie. Specjalizuje się w zakażeniach wirusowych u pacjentów poddanych zabiegom transplantacyjnym oraz osób z zaburzeniami odporności. Autor lub współautor ponad 80 publikacji naukowych z zakresu wirusologii lekarskiej i weterynaryjnej.

1. Czy domowa parownica lub sprzęt do ozonowania może skutecznie dezynfekować pomieszczenia w dobie pandemii COVID-19?

MIT

Domowe sprzęty tego typu mają zazwyczaj zbyt małą moc, by skutecznie zdezynfekować wszystkie miejsca i skutecznie chronić przed koronawirusem.

2. Traktowanie powierzchni i/lub żywności octem, sodą oczyszczoną i/lub kwasem cytrynowym będzie powodowało inaktywację koronawirusa.

MIT

Do dezynfekcji powierzchni w dobie COVID-19 powinno się stosować środki na bazie alkoholu, detergentów lub zawierające podchloryn sodu.

3. "Kwarantanna" przedmiotów przyniesionych z zewnątrz - chociażby zakupów - jest skuteczną metodą walki z koronawirusem.

MIT

Nie ma potrzeby takich zabiegów. Produkty spożywcze można umyć, a najlepiej poddać obróbce termicznej w temperaturze powyżej 65°C. Chleb można podgrzać do 200°C przez 2 min, bez utraty jego właściwości.

4. Częste mycie rąk i unikanie ludzi to przesada, nic się nie stanie, jak pójść na urodziny do przyjaciółki.

MIT

Niestety nie. To właściwie jedyna możliwość, jaką teraz mamy, aby uchronić się przed zarażeniem. Dystans (1,5-2m) od innych osób, niepodawanie sobie ręki na powitanie, dokładne i częste mycie rąk ciepłą wodą z mydłem, a także poddawanie się kwarantannie minimalizuje ryzyko wtedy, gdy zachodzi podejrzenie, że mogliśmy się zarazić wirusem - to kroki, które mogą zminimalizować nasze szanse zarażenia się koronawirusem.

5. Ekspozycja na słońce lub temperatury wyższe niż 25°C zapobiega chorobie koronawirusowej (COVID-19).

MIT

Można zostać zakażonym koronawirusem bez względu na to, jak słoneczna lub upalna jest pogoda. Kraje o ciepłym klimacie także zgłosiły przypadki COVID-19, na przykład Brazylia czy Peru. Aby się chronić, należy często i dokładnie myć ręce i unikać dotykania oczu, ust i nosa, a przede wszystkim kontaktu z potencjalnie zakażonymi osobami.

