

Nej til sygehushygiejne i sunde og raske familier

Vil man bevare et godt immunsystem og et godt miljø, er det vigtigt at skelne mellem hygiejne på sygehuse, på arbejdspladser, offentlige institutioner og i private og sunde familier. Det er dræbende for vores sundhed i raske familier, hvis vi fortsætter med at desinficere med sprit, klor eller andre kemiske desinfektionsmidler. Min advarsel lyder, da der lige nu kommer flere og flere forskellige tilbud på markedet med skadelig desinficerende kemi.

Det er usundt for både mennesker og natur at desinficere unødigt. Vi skal bruge den sunde fornuft.

Mange gange og senest i går hørte jeg en professor i radioen, som sagde, vi skal fortsætte med at spritte af og gøre rent. Det er ikke rigtigt. Vi skal fortsætte med at gøre rent som før COVID-19, men ikke spritte af. Spirit virker ikke, hvis vi ikke gør rent forinden.

Vi må ikke dræbe alle de gode bakterier som er nødvendige for et godt liv både i naturen og for at styrke vores immunforsvar. Mine erfaringer og Hygiejneteorien fortæller, at vores børn bliver stærke af at få lidt "skidt", og de bliver ikke stærke af at indånde sprit, som er et organisk opløsningsmiddel.

Under COVID-19 perioden, er der kommet rigtig mange forskellige kemiske desinficerende midler på markedet. Trods advarsler fra Miljøstyrelsen, er der nu igen mange rengøringsmidler, der indeholder klorforbindelser.

Problemet med for mange kemiske desinfektioner kan være resistens, allergi og drab på naturens egne gode mikroorganismer. Den største udfordring er nok, at vi mennesker bliver svagere og mere modtagelig for sygdomme, hvis vi lever i en steriliseret hverdag.

Når man spritter eller desinficerer med andre kemikalier, bliver alle de gode mikroorganismer også dræbt. De bakterier og virus, som er med til at gøre vores immunforsvar stærkt, er der ikke mere så vi bliver mere modtagelige for de næste mange mutationer der kommer. Vi kender det, når ungerne kommer i vuggestue og bliver udsat for en masse nye mikroorganismer. Både unger, forældre og bedsteforældre bliver syge indtil de har vænnet sig til de nye mikroorganismer.

I notatet vil jeg beskrive forskellige metoder til desinfektion ud fra vejledningen til hospitaler fra Statens Serum Institut

Derefter går vi en tur i butikker og ser hvad der findes af forskellige midler og hvad det er for en kemi der dræber både de gode og de dårlige mikroorganismer. Sidst i notatet er der en sund og miljøvenlig vejledning for rengøring i private sunde og raske familier, samt en perspektivering.

Hvordan virker de forskellige desinfektionsmidler

Med udgangspunkt i Statens Serum Institut's vurdering af forskellige desinfektionsmidlers effekt på forskellige typer af mikroorganismer¹, har jeg udarbejdet et notat med fokus på anvendelse af de desinfektionsmidler der findes i butikker på detailmarkedet.

Aktivstofferne i de mest almindelige desinfektionsmidler kan groft inddeles i klorforbindelser, alkoholer og kvartanære ammoniumforbindelser (QUAT). Desinfektionsmidlerne er ofte sammensat af flere forskellige kemikalier. Der kan være tilsat baser, konserveringsmidler eller tensider ("sæber") som også er gode til at fjerne snavs og uønskede mikroorganismer.

- ♥ **Klor** (fx Klorrent, Klorin) "**Høj effekt**", og har derfor effekt på virus
- ♥ **Alkohol**, 70-85% v/v "**Medium effekt**" fjerner ikke bakteriesporer, men har effekt på kappebærende virus som COVID-19 hvis overfladen ikke er snavset. Tvivlsom effekt på ikke kappebærende (nøgne) virus, da de kan overleve i længere tid uden for kroppen. Fx Norovirus som giver "Roskildesyge"
- ♥ - Hospitalssprit 70% v/v "**Medium effekt**"
- ♥ - Husholdningssprit 93% "**Lav effekt**". Eller let desinficerende.
- ♥ - Snaps 40% "**Lav effekt**" (skal drikkes)
- ♥ **Kvartanære ammonium forbindelser** (fx Rodalon, Sterilon) "**Lav effekt**" Fjerner ikke Mykobakterier, bakterier og ikke kappebærende virus og tvivlsom overfor kappebærende virus som COVID-19. Midlet anvendes ikke til hospitalsdesinfektion, men da det fjerner bakterier og svampe anvendes ofte som ekstra desinficerende rengøringsmiddel i private hjem, men uden at fjerne virus. Midlet indeholder kationiske tensider (sæber) så det har så en rengørende effekt på alm. smuds
- ♥ Klorhexidin, "**Lav effekt**" kun effekt på bakterier og tvivlsom effekt på svampe. Derfor ingen effekt på virus
- ♥ **Blandingsprodukter** med lavt med nogle af følgende: alkohol, klor, kvartanære ammonium forbindelser og/eller Hydrogenperoxid har "**Lav effekt**" og dermed tvivlsom effekt på virus.

¹ Statens Serum Institut (2015) NATIONALE INFEKTIONSHYGIENISKE RETNINGSLINJER for desinfektion <https://hygiejne.ssi.dk/NIRdesinfektion>

Andre desinfektionsmidler:

- ♥ Brintoverilte (3%) virker også desinficerende og blegende.
- ♥ "Sæbe" kan bestå af flere forskellige vaskeaktive stoffer. Opløser fedt og snavs og dermed bakterier. Har virus en fedthinde, som COVID-19 vil sæben opløse fedthinden og inaktivere virus. Større effekt med mekanisk bearbejdning under indsæbning. Gnubbe eller skrubbe overfladen.
- ♥ Rengøringsmidler der indeholder tensider (sæber) har på samme måde en bakteriedræbende effekt. Indeholder midlet kvartanære ammonium forbindelser (QUAT), kan det muligvis have en større desinficerende effekt til boligrensning.
- ♥ I handlen findes mange forskellige spraymidler, der lover "99% antibakteriel effekt". (jeg har gode foto) de indeholder ofte disse mindre mængder QUAT. De dræber måske bakterier, men ikke nødvendigvis virus. (det er ret uheldigt at indånde)

Du kan dø af mikroorganismer, men du kan absolut ikke leve uden.

Mikroorganismer omfatter både bakterier, virus, sporer og andre mindre levende væsener. Står der antibakteriel på et middel har det måske ingen effekt på virus eller sporer.

Rengøring - Hvordan gør jeg?

Nyere undersøgelser viser, at du bare skal rengøre som du plejer. De vaskeaktive stoffer (tensider) i rengøringsmidler, opvaskemidler og håndsæber opløser den fedtmembran, der er om virus, så COVID-19 ikke mere gør skade på kroppen.

Hvis du holder rent fremfor at gøre rent, er det tilstrækkeligt at rengøre med miljømærkede opvaskemidler. De har ingen problematiske konserveringsmidler og har normalt en højere koncentration af vaskeaktive stoffer.

Har du mistanke om sygdom eller COVID-19 og du vil fjerne både bakterier og virus fra en overflade med et kemisk desinfektionsmiddel er den simple grundregel, at overfladen rengøres inden desinfektion.² Den kemiske desinfektion virker mest effektivt hvis overfladen er fri for fedt, proteinstoffer og andre smudspartikler.

Tøjvask – hvordan gør jeg?

² Center for Disease Control and Prevention (5. April 2021)
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html>

Håndvask – hvordan gør jeg?

Alle gør deres bedste for at afhjælpe den smitsomme sygdom. Det er min opfattelse, at vi borgere lytter til de officielle myndigheder og gør som de siger.

Trods meget kommunikation, er budskabet ikke sendt godt nok ud til borgerne. Når læger og andre professorer fortæller raske borgerne, at de skal **vaske og spritte** eller ”spritte og vaske” hænder, som man gør på hospitaler og anden menneskepleje, er det en meget farlig udvikling i sundheden.

I kommunikationen bliver der brugt følgende talemåder:

1. ”Man skal vaske hænder”
2. ”Man skal spritte hænder”
3. ”Man skal spritte og vaske hænder”
4. ”Man skal vaske og spritte hænder”
5. ”Man skal vaske eller spritte hænder”
6. ”Man skal vaske eller spritte hænder hvis man ikke kan vaske dem”

I lægens bord den 23.marts brugte Lars Qvortrup i programmet ”Lægens bord – Corona” formuleringen ”spritte og vaske hænder”.

Denne forskellige kommunikation fører til, at mange sunde og raske borgeren både vasker og spritter hænder, hvilket ikke er nødvendigt for at inaktivere COVID-19. Nogle vil måske kun spritte af, da det er nemmere. Men som Serum Institutet skriver, har sprit en nedsat effekt hvis hænderne er snavsede. Så det er vigtigt, at vaske hænder inden man spritter

Det er vigtigt, at høre hvordan eksperter som chefer, overlæger, professorer, statistikere og andre akademiske personer inden for sundhedsvæsenet vurderer situationen.

Problemet med eksperter kan være, at de ofte er teoretiske og ikke forholder sig til dagligdagen i sunde raske familier.

Heldigvis forstår flere og flere, at det er vigtigt at vaske hænder, og kun spritte hvis der ikke vand til stede kan man bruge sprit. Fakta er, at ”sæben” opløser den fedthinde der er udenom Corona, så den ikke smitter, sæben desinficerer således tilstrækkeligt, hvis man er en sund og rask familie. Trods advarsler fra myndigheder er der desværre flere og flere der anvender kemisk desinfektion af hænder og i boligen.

Konklusion:

På spørgsmålet om, hvilke desinfektionsmidler man kan anvende til rengøring i private raske boliger er svaret, at almindelige rengøringsmidler er tilstrækkelige, da de opløser den fedthinde, der er på COVID-19. Vil man vælge ekstra kemisk desinfektion er det midler med hypoklorit

NOTAT: Desinfektion i sunde og raske familier? FruGrøn.dk 13.04.2021

(Klorrent, Klorin, Klorine) der fjerner alle mikroorganismer som inaktiverer virus. Alternativt kan alkohol med 70-85% v/v. Husholdningssprit (93%) har en vis effekt.

Ved anvendelse af både klor og sprit er det vigtigt:

- ♥ at det anvendes i de rigtige koncentrationer
- ♥ at overfladerne forinden er rengjorte
- ♥ at midlerne får den rette virketid
- ♥ at overfladerne skylles efter endt desinficering.

Midler med klor kan blege og misfarve boligens materialer, så det skal testes før brug. Der skal anvendes handsker (pH 12), god udluftning og de danner giftigt klorgas hvis det blandes med syreholdige midler (fx toiletrengøringsmidler).

Mange vil måske begynde at desinficere med Klorin som de gør i mange sydeuropæiske boliger. Det er en meget dårlig ide, da alle de gode mikroorganismer også dræbes

Da midler med klorforbindelser er meget skadelige for både sundheden og for ydre miljø fraråder både Miljøstyrelsen og FruGrøn at anvende det til rengøring i private hjem.

Brug grundig rengøring med vand og miljømærkede rengøringsmidler.

Link til Bolius artikel: <https://www.bolius.dk/corona-virus-saadan-holder-du-din-bolig-ren-91836>

Kilder:

Statens Serum Institut (2015) NATIONALE INFEKTIONSHYGIENISKE RETNINGSLINJER for desinfektion <https://hygiejne.ssi.dk/NIRdesinfektion>

Center for Disease Control and Prevention, CDC (5. April 2021)
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/disinfecting-building-facility.html>

Center for Disease Control and Prevention, CDC (5. April 2021)
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/science-and-research/surface-transmission.html>

Note:

Den amerikanske rapport konkluderer at smitte gennem overfladen i boliger er minimal og konkluderer således:

"I de fleste situationer er det nok at rengøre overflader med sæbe eller rengøringsmiddel og ikke desinficere for at mindske risikoen. Desinfektion anbefales i indendørs omgivelser, hvor der har været et mistænkt eller bekræftet tilfælde af COVID-19 inden for de sidste 24 timer"

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/more/science-and-research/surface-transmission.html>

NOTAT: Desinfektion i sunde og raske familier? FruGrøn.dk 13.04.2021



Drop kemiske desinfektionsmidler og brug alm. Hånd sæbe op miljømærket opvaskemiddel



Desinficerende rengørings servietter? – brug almindelige rengøringsmidler

NOTAT: Desinfektion i sunde og raske familier? FruGrøn.dk 13.04.2021



På flere midler står, at de er antibakterielle. Det betyder ikke nødvendigvis at de fjerner virus



Foto: Flere og flere desinfektionsmidler er kommet frem i butikkerne. (april 2021)