

أمراض وفيروسات يحملها هاتفك كيف تحمي نفسك منها؟



الجمعة 23 يناير 2026 م

ربما لا تعرف أن هاتفك المحمول قد يكون مصدراً للعديد من الأمراض، وذلك بسبب الجراثيم التي قد يحملها، والتي يحذر الأطباء من أنها قد تكون أخطر بعشرة أضعاف من معظم مقاعد المراجيح

وفقاً لمراجعة أجريت عام 2020 للعديد من الدراسات، توصل الباحثون إلى أن الهواتف المحمولة في جميع أنحاء العالم تحمل مجموعة متنوعة من الكائنات الحية الدقيقة، بما فيها البكتيريا وغيرها من الميكروبات المسئولة للأمراض

وشرح الدكتور بيل سوليفان، المتخصص في الأمراض المعدية بقسم علم الأحياء الدقيقة والمناعة بكلية الطب بجامعة إنديانا، أنواع الجراثيم التي قد تحملها الهواتف وكيفية حماية نفسك منها

ما نوع الجراثيم التي يمكن أن تكون على هاتفك؟

ووجدت دراسات عديدة، مجموعة واسعة من الجراثيم على الهواتف المحمولة تشمل هذه الجراثيم بكتيريا الجلد مثل المكورات العنقودية (بما فيها العنقوديات الذهبية المقاومة للمثيسيلين، التي يصعب علاجها)، والمكورات العقدية، بالإضافة إلى بكتيريا البراز، مثل الإشريكية القولونية، والمكورات المغوية البرازية ويمكن أن تسبب هذه البكتيريا التهابات جلدية، أو التهاب الحلق العقدي، أو أمراضاً مغوية، تُسبب الغثيان والقيء والإسهال

وتشمل الفيروسات المنتشرة على الهاتف، فيروس نوروفيروس، الذي يمكنه البقاء على الأسطح لأيام عدّة، وينتشر خصوصاً خلال فصل الشتاء، لأن البرد يعزز قدرة الفيروسات على البقاء على الأسطح (بما في ذلك الهاتف)، ويسبب القيء والإسهال عند الإصابة به

بالإضافة إلى فيروسات الجهاز التنفسي، التي قد تسبب الالتهاب الرئوي أو الإنفلونزا

ما هو مستوى خطر إصابة بمرض من هاتفك؟

الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بهذه العدوى هم الأطفال الصغار وكبار السن والأشخاص ذوي المناعة الضعيفة، والذين يجب عليهم اتخاذ احتياطات إضافية للحفاظ على نظافة هاتفهم وينبغي على الآباء الذين يسعون لأطفالهم الصغار باستخدام هواتفهم تنظيفها قبل وبعد استخدام الطفل لها

وعلى الرغم من أن العديد من الدراسات رصدت هذه الجراثيم على الهاتف المحمول، إلا أنه ليس من الواضح ما إذا كانت مصدراً رئيسياً للعدوى المسئولة للأمراض واسعة الانتشار، إذ يلزم إجراء المزيد من الأبحاث للتحقق من ذلك ولكن بما أن الهاتف ناقل للجراثيم، فإنه ينبغي الحفاظ على نظافته

ما الاحتياطات لمنع الإصابة بالأمراض من الجراثيم على الهاتف؟

يمكن اتخاذ احتياطات بسيطة للوقاية من المرض وتشمل ما يلي:
تجنب استخدام هاتفك في دورة المياه واغسل جيداً قبل لمس هاتفك
لا تضع هاتفك على الأسطح التي يحتمل وجود الجراثيم عليها
إذا كنت تستخدم هاتفك في عيادة طبية أو مستشفى، فقم بتطهيره
إذا استخدم شخص آخر هاتفك، فقم بتطهيره

تجّب لمس وجهاك وفمك وعينيك بأيدي غير نظيفة
عند التحدث عبر الهاتف، تجنب ملامسته لخدك أو فمك
قم بتطهير هاتفك مرة واحدة على الأقل يومياً
احرص دائمًا على غسل يديك أو تعقيمهم قبل تناول الطعام

كيف تنظف هاتفك بشكل صحيح؟

اتبع تعليمات الشركة المصنعة حول كيفية تطهير جهازك؛ وينصح باستخدام منديل الكحول التي تعمل بشكل جيد دون إتلاف الأجهزة
الإلكترونية