

أمراض وفيروسات يحملها هاتفك كيف تحمي نفسك منها؟



الجمعة 23 يناير 2026 07:00 م

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

وفقًا 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 المسببة 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؟

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

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

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

ما هو مستوى خطر إصابتك بمرض من هاتفك؟

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

وعلى الرغم من أن العديد من الدراسات رصدت هذه الجراثيم على الهواتف المحمولة، إلا أنه ليس من الواضح ما إذا كانت مصدرًا رئيسيًا للعدوى المسببة 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 الهواتف؟

يمكن اتخاذ احتياطات بسيطة للوقاية من المرض وتشمل ما يلي:
تجنب استخدام هاتفك في دورة المياه واغسل يديك جيدًا 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

تجنّب لمس وجهك وفمك وعينيك بأيّ غير نظيفة
عند التحدّث عبر الهاتف، تجنب ملامسته لخدك أو فمك
قم بتطهير هاتفك مرة واحدة على الأقل يوميًا
احرص دائمًا على غسل يديك أو تعقيمهما قبل تناول الطعام

كيف تنظف هاتفك بشكل صحيح؟

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