



SEMMELWEIS EGYETEM

Kollégiumok Igazgatósága

Igazgató

DR. GODÓ FERENC



SE11230055

22210/KOLLIG/2026.

Körl. 04/2026-KOLLIG

Tárgy: higiéniai irányelvek

KÖRLEVÉL

Higiéniai irányelvek és egészségmegőrzés
(porszívózás fontossága havonta legalább egyszer)

Tisztelt Kollégisták!

A közösségi együttélés alapvető normáihoz hozzátartozik a lakókörnyezet tisztán tartása, amely nem csupán esztétikai kérdés, hanem komoly egészségügyi tényező is. Kérjük, fordítsanak kiemelt figyelmet az alábbi Körlevélre, és ne tegyék lehetővé a „láthatatlan lakótársak” elszaporodását.

1. Biológiai kockázatok: A kártevők és a házipor kapcsolata

A kutatások igazolják, hogy a házi por jelentős része (akár **50%-a**) elhalt emberi hámsejtekből áll. A bútorok mögött és az ágy alatt felhalmozódó por gyakorlatilag táplálékforrást biztosít a különböző kártevők számára:

- **Poratkák:** Az emberi hámsejtekkel táplálkoznak. Ürülékük belélegzése reggeli orrdugulást, krónikus köhögést és allergiás tüneteket okozhat.
- **Ezüstös pikkelykék:** A párás közeget és a keményítőt kedvelik, közvetlen kárt okozhatnak a papíralapú jegyzetekben és könyvekben.
- **Szönyegbogarak:** Lárvaik elsősorban az ágy alatti sötét helyeken rejtőznek. **A lárvák szőreivel való érintkezés viszkető kiütéseket okoz, amely megtévesztésig hasonlít az ágyi poloska csípésére.**

A pókok jelenléte, mint vészjelzés:

A pókok ragadozó életmódot folytatnak; megjelenésük biztos jele annak, hogy a szobában más rovarok (atkák, bogarak) is jelen vannak. A porszívózás a leghatékonyabb védekezési forma: eltávolítja a petezsákokat és megszünteti a táplálékláncot, így kényszerítve távozásra a ragadozókat.

2. Kémiai kockázatok: A por, mint „toxikus koktél”

A por szivacsként szívja magába a környezetünkben található káros anyagokat:

- **Mikroműanyagok és vegyületek:** Az elektronikai eszközökből, bútorokból és műszálas textíliákból folyamatosan égésgátló anyagok és mikroszkopikus részecskék válnak le.
- **Hormonális hatások:** A porban koncentrálnódó vegyületek (pl. ftalátok, endokrin diszruptorok) befolyásolhatják a hormonháztartást, amit a kutatások összefüggésbe hoztak pajzsmirigyproblémákkal, termékenység gondokkal és koncentrációs zavarokkal.
- **Légzőszervi védelem:** A légáramlatok által felkavart port közvetlenül belélegezzük. A rendszeres, lehetőleg HEPA szűrős porszívózás az egyetlen módja ezen mérgezőanyagok eltávolításának.

3. Mentális higiénia és tanulmányi teljesítmény

A pszichológiai vizsgálatok alátámasztják, hogy a környezeti rendetlenség közvetlen hatással van a kognitív funkciókra:

- **Stresszszint (Kortizol):** A felhalmozott por és rendezetlenség tudat alatt növeli a szervezet stresszhormon szintjét, ami folyamatos feszültséget okoz tanulás közben.
- **Fókuszált figyelem:** Tiszta környezetben az agy vizuális feldolgozó központja tehermentesül. A mérések szerint rendezett térben a hallgatók **23%-kal** hosszabb ideig képesek mély koncentrációt fenntartani.

4. Minimumkövetelmények: A „15 perces terv”

A higiéniai minimum fenntartásához az alábbiak betartását javasoljuk:

1. **Gyakoriság:** Havonta legalább egy alkalommal végezzenek alapos porszívózást. Ez elegendő a rovarok 3-4 hetes szaporodási ciklusának megszakításához.
2. **Kritikus zónák:** Ne csak a látható felületeket tisztítsák! A takarítás fókuszában a „sötét zónák” (ágy alatti területek, bútorok mögötti rések) álljanak, ahol a biológiai és kémiai hulladék felhalmozódik.

Kérjük, saját egészségük érdekében tartsák be a fentieket!

Budapest, 2026. február 05.

Dr. Godó Ferenc
s.k.
igazgató

