



Persatuan Pengguna Pulau Pinang Consumers Association of Penang

檳城消費人協會 பிளாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம்

Websites:
www.consumer.org.my

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 604-8299511 Fax: 604-8298109
email: consumerofpenang@gmail.com

Kenyataan Akhbar

2 Oktober 2021

Penggunaan Berlebihan Pensanitasi Tangan Menimbulkan Masalah Kesihatan

Pengguna dinasihatkan untuk mengutamakan membasuh tangan daripada menggunakan sanitasi memandangkan penggunaan berlebihan dan kerap pensanitasi tangan boleh menimbulkan masalah kesihatan dalam jangka panjang.

Membasuh tangan dengan teliti adalah pertahanan pertama menentang jangkitan penyakit. Menurut Pusat Pencegahan dan Kawalan Penyakit (CDC) Amerika Syarikat (AS), membasuh tangan dengan sabun dan air adalah cara terbaik untuk mencegah merebaknya jangkitan dan mengurangkan risiko mendapat sakit. Ini dapat mengeluarkan sel virus dan mikroba yang mati daripada tangan dan membuangnya terus ke longkang.

CDC menyarankan supaya anda membasahkan tangan dengan air mengalir, tutup paip dan kemudian gosok tangan dengan sabun sekurang-kurangnya 20 saat. Bilas tangan anda di bawah air bersih yang mengalir dan kemudiannya lap dengan tuala bersih.

Tiada pensanitasi tangan diluluskan oleh Pentadbiran Makanan dan Ubatan (FDA) Amerika Syarikat untuk mencegah atau merawat COVID-19. Walaupun ia membunuh bakteria dan virus, pensanitasi tangan tidak berkesan sepenuhnya melainkan ia digunakan dengan betul dan dalam jumlah yang betul, di mana ramai orang tidak melakukannya dengan betul. Tidak seperti mencuci tangan yang mengurangkan jumlah semua jenis kuman dan bahan kimia di tangan, pensanitasi tangan mungkin tidak membuang bahan kimia berbahaya seperti racun makhluk perosak dan logam berat daripada tangan. Dan ia mungkin tidak berkesan sepenuhnya apabila tangan penuh dengan tanah atau berminyak.

Sanitasi seharusnya digunakan hanya sebagai sokongan apabila sabun dan air tidak dapat diperolehi. Ia seharusnya diperlakukan seperti ubat preskripsi, digunakan dengan tepat dan dengan pematuhan yang ketat kepada arahan. Nasihat yang jelas perlu diberikan mengenai penggunaannya secara bertanggungjawab dan akibat penyalahgunaannya.

Berikut adalah beberapa masalah berkaitan penggunaan berlebihan pensanitasi tangan:

RINTANGAN ALKOHOL

Kajian 2018 dalam *Science Translational Medicine* mendapati bakteria rintangan pelbagai ubat *Enterococcus faecium* menjadi semakin toleran kepada alkohol dalam pembasmi kuman seperti cecair penggosok tangan yang digunakan dengan meluas di hospital.

Kajian 2016 di Pakistan yang meneliti 25 jenama pensanitasi tangan mendapati beberapa jenis bakteria mula menjadi toleran kepadanya:

- *Pseudomonas aeruginosa* (menyebabkan pneumonia dan jangkitan aliran darah) – 64% rintangan.
- *E. Coli* (menyebabkan kekejangan perut, cirit-birit dan muntah) – 48% rintangan.
- *Staph aureus* (menyebabkan gastrousus, kulit, sistemik dan jangkitan diperoleh dari hospital) – 32% rintangan.

- *Micrococcus luteus* (disebarkan melalui sentuhan dengan objek dan permukaan tercemar) – 24% rintangan.

Pada awal 2000, apabila hospital Australia memperkenalkan penggunaan lebih banyak pensanitasi tangan, ia menyebabkan peningkatan dalam jangkitan *enterococcal*, yang menjejaskan saluran penghadaman, pundi kencing, jantung dan bahagian lain tubuh. Kajian Australia 2018 melihat kepada tingkah laku bakteria *enterococcal* di 139 hospital daripada 1997 hingga 2015 menunjukkan bahawa ia sememangnya berkembang untuk menjadi 10 kali lebih rintangan kepada alkohol selepas 2010.

RINTANGAN ANTIMIKROB

Pensanitasi tangan berasaskan alkohol berkemungkinan menjadi pintu masuk kepada bakteria yang mengembangkan rintangan. Adalah dibimbangkan bahawa bakteria yang rintang kepada sanitasi mungkin menentang antibiotik yang biasanya digunakan untuk merawatnya. Ini mungkin memandangkan sebagai mekanisme di mana alkohol membunuh bakteria atau virus (seperti kerosakan membran dan mengubah sifat protein) adalah sama dengan mekanisme antibiotik yang digunakan untuk mensasarkan jangkitan.

Sejak sedekad yang lalu, berpuluh-puluh kajian diterbitkan yang memberi amaran mengenai perkara ini. Penggunaan berlebihan boleh membawa kepada bakteria tertentu menyesuaikan diri untuk bertahan hidup dengan produk, mewujudkan kuman kebal baharu yang boleh mengancam kesihatan awam, Andrew Kemp, Ketua Lembaga Penasihat British Institute of Cleaning Science memberi amaran pada 2010.

BERACUN

Penggunaan terlalu banyak pensanitasi tangan berasaskan alkohol boleh menyebabkan kekeringan kulit, rosak dan retak, yang membolehkan bahan cemar dan virus berbahaya memasuki tubuh kita. Ia juga boleh mencetuskan ekzema. American Academy of Dermatology Association berkata kulit kering boleh meningkatkan peluang mendapat kuman. Jika kulit anda retak atau berdarah, ia lebih mudah terdedah kepada bakteria.

Paras alkohol yang tinggi dalam pensanitasi tangan juga boleh menyebabkan kebakaran dan kerosakan kepada permukaan mata jika ia memasuki mata. Pentadbiran Makanan dan Ubatan (FDA) Amerika Syarikat menasihati supaya memerhati anak-anak yang berada dekat dengan dispenser sanitasi, yang biasanya dipasang pada paras mata dan ia boleh memercikkan.

Keracunan alkohol – boleh menyebabkan muntah, kekeliruan dan mengantuk – boleh juga berlaku kepada kanak-kanak dengan hanya menjilat pensanitasi tangan. Dalam kes yang teruk, terdapat kegagalan pernafasan, keasidan darah, koma dan malah kematian dalam kalangan kanak-kanak. American Association of Poison Control Centers melaporkan lebih 9,000 kes keracunan alkohol daripada pensanitasi tangan dalam kalangan kanak-kanak di bawah usia 12 tahun dalam 5 bulan pertama 2020 sahaja.

Pada oktober 2020, National Toxicological and Forensic Sciences Institute di Sepanyol melaporkan 874 kes kemabukan daripada gel pensanitasi tangan, dua pertiga daripadanya adalah kanak-kanak yang meminumnya, menghirup atau cecair sanitasi memasuki mata mereka. Di United Kingdom (UK), terdapat 398 kes keracunan yang dilaporkan kepada National Poisons Information Service pada 2020, peningkatan 157% berbanding 2019.

PANDUAN SANITASI

1. GUNAKAN sanitasi yang mempunyai kepekatan alkohol 60-95%. Produk dengan kepekatan alkohol yang lebih rendah, atau pensanitasi tangan berasaskan bukan alkohol, adalah tidak begitu kuat. Kajian dalam *Emerging Infectious Diseases* menunjukkan bahawa gel kepekatan rendah alkohol menyebarkan kuman di sekitar tanpa membunuhnya. Dan kepekatan melebihi 95% adalah kurang berkesan kerana alkohol memerlukan jumlah air tertentu untuk mengubah sifat protein

mikrob dan untuk tidak mengaktifkan virus.

2. GUNAKAN dalam jumlah yang betul, terlalu sedikit tidak akan membunuh kuman dengan cepat. Kesilapan biasa yang dilakukan ialah menggunakan terlalu sedikit sanitasi untuk melitupi kedua-dua tangan, dengan dispenser cenderung untuk mengeluarkan terlalu sedikit dalam sekali tekan. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menyarankan menggunakan sekurang-kurangnya titisan bersaiz syiling. Panduan: “Jika tangan merasa kering selepas menggosoknya selama kurang daripada 10-15 saat, ia mungkin jumlah produk yang digunakan tidak mencukupi,” kata WHO.
3. GOSOK seluruh tangan, termasuk antara jari dan di belakang tangan, sehingga kering sepenuhnya (kira-kira 20-30 saat). Jangan bilas atau mengelap produk atau ia tidak akan berkesan.
4. PASTIKAN ia kering sepenuhnya pada tangan sebelum meneruskan aktiviti yang mungkin melibatkan haba, percikan api, elektrik statik, atau api terbuka.
5. JAUHKAN daripada kanak-kanak; dan daripada haba atau api memandangkan pensanitasi tangan mudah terbakar – jangan sekali-kali menyimpannya di dalam kereta atau di mana sahaja pada suhu melebihi 105°F.

Mohideen Abdul Kader
Presiden