

Nosíte so sebou smartfón na záchod? Po prečítaní tohto textu zaručene prestanete

17.7.2026 - Filip Spevár | Zajtra studio spol.

Smartfón sa pre mnohých stal neodmysliteľným spoločníkom vo viacerých životných situáciách, napríklad aj počas návštevy toalety. Práve tento zdanlivo neškodný zvyk so sebou prináša viacero úskalí. Odborníci upozorňujú, že kombinácia hygieny, zdravia a digitálnej bezpečnosti dáva dostatok dôvodov na to, aby ste svoj telefón nechali radšej za dverami kúpelne.

Prvým problémom je znečistenie baktériami

Kúpelne patria medzi priestory s **najvyšším výskytom mikroorganizmov** a telefón sa ľahko stane ich prenášačom. Prieskumy dokonca ukazujú, že na displejoch sa nachádza viac baktérií ako na samotnej doske záchoda, takže si na vašom displeji nosíte celú neviditeľnú kolóniu mikroorganizmov.

- V kúpeľni sa už nebudeme musieť ničoho dotknúť, vďaka tomuto systému od Xiaomi

Nezanedbateľné je aj **riziko hemoroidov**. Dlhé sedenie na toalete totiž zvyšuje tlak v žilách okolo konečníka, čo môže tieto nepríjemné ťažkosti priamo vyvolať. A práve smartfón býva tým, čo vás na mise udrží podstatne dlhšie, než by bolo nevyhnutné, keďže ľahko stratíte pojem o čase.

Zdroj: Magnific.com

Nová štúdia publikovaná v časopise PLOS One prepája používanie smartfónu počas sedenia na toalete s vyšším výskytom hemoroidov. Ide o rozšírené žily v konečníku, ktorých podporné tkanivo časom slabne pod tlakom, až sa začnú vydúvať a spôsobovať svrbenie, krvácanie či nepríjemné ťažkosti. Vedci pod vedením gastroenterologičky Trishy Pasrichovej oslovili 125 dospelých pred kolonoskopiou a po zohľadnení ďalších faktorov zistili, že telefonovanie na mise sa spája so 46 % vyšším rizikom tohto problému.

Ohrozená môže byť aj vaša **bezpečnosť**. Pokiaľ sa pripojíte na verejnú WiFi sieť, napríklad v reštaurácii či na letisku, vystavujete zariadenie **riziku útoku**. Hoci kúpeľňu vnímame ako súkromný kút, spojenie s nezabezpečenou sieťou otvára dvere prípadným útočníkom a ohrozeniu vašich citlivých údajov.

Okrem zdravia človeka, môže utrpieť aj zdravie zariadenia

Netreba zabúdať ani na prípadné poškodenie vodou. Priznania o telefónoch, ktoré skončili v **záchodovej mise**, zostanú zrejme navždy tajomstvom medzi majiteľmi a ich obľúbenými zariadeniami, no nie sú vôbec ojedinelé. Ani modely s odolnosťou proti vode však nie sú nesmrteľné, dlhodobé pôsobenie pary alebo náhly pád do umývadla im dokáže výrazne uškodiť.

Mohlo by vás tiež zaujímať:

- Budeme mať k dispozícii viacero nových aplikácií. Súdny spor Google nevyhrál
- Asi najočakávanejšiu funkciu roka pre Android Auto spúšťajú medzi používateľov

- Nepoužívate pri počítači okuliare s blokováním modrého svetla? Toto by ste mali vedieť

Popri všetkom spomenutom trpí počas dlhého sedenia aj vaše držanie tela, čo časom prináša problémy s chrbticou a svalstvom. Ak teda zvážite hygienu, zdravotné komplikácie, hrozby pre súkromie i možné zničenie zariadenia, nevýhody tohto návyku jednoznačne prevažujú výhody a stojí za to **prehodnotiť, či túto činnosť radšej nezačnete obmedzovať**.

<https://www.mojandroid.sk/nosite-so-sebou-smartfon-na-zachod-po-precitani-tohto-textu-zarucene-pr-estanete>