

## **CORONAVIRUS**

Il corona virus non lo ferma il panico, ma l'intelligenza.

Da un giovane ricercatore che da Shenzhen è stato trasferito a Wuhan per collaborare con la task force che sta combattendo contro l'epidemia da coronavirus riceviamo e volentieri trasmettiamo a tutti queste informazioni chiare, semplici e accessibili, che descrivono esattamente che cos'è il virus, come si trasferisce da una persona all'altra e come può essere neutralizzato nella vita di tutti i giorni.

L'infezione da corona virus non provoca raffreddore con naso sgocciolante o tosse catarrosa, ma tosse secca e asciutta, questa è la cosa più semplice da sapere.

Il virus non resiste al calore e muore se esposto a temperature di 26-27 gradi, quindi consumate spesso durante il giorno bevande calde come the, tisane e brodo, o semplicemente acqua calda, i liquidi caldi neutralizzano il virus e non è difficile berli.

Evitate di bere acqua ghiacciata o di mangiare cubetti di ghiaccio o la neve per chi si trova in montagna ( bambini)!

### **Per chi può farlo, esponetevi al sole!**

1. Il corona virus è piuttosto grande (diametro circa 400-500 nanometri), quindi ogni tipo di mascherina può fermarlo: non servono, nella vita normale, mascherine speciali. Diversa è invece la situazione dei medici e dei sanitari che sono esposti a forti cariche del virus e devono usare attrezzature speciali. Se una persona infetta starnutisce davanti a voi, tre metri di distanza faranno cadere il virus a terra e gli impediranno di atterrare su di voi.
2. Quando il virus si trova su superfici metalliche, sopravvive per circa 12 ore. Quindi, quando toccate superfici metalliche come maniglie, porte, elettrodomestici, sostegni sui tram, ecc., lavatevi bene le mani e disinfettatele con cura.
3. Il virus può vivere annidato nei vestiti e sui tessuti per circa 6/12 ore: i normali detersivi lo possono uccidere. Per gli abiti che non possono essere lavati ogni giorno, se potete esponeteli al sole e il virus morirà.

## **Come si manifesta:**

1. Il virus si installa prima di tutto nella gola, provocando infiammazione e sensazione di gola secca: questo sintomo può durare per 3 / 4 giorni.
2. Il virus viaggia attraverso l'umidità presente nelle vie aeree, scende nella trachea e si installa nel polmone, causando polmonite. Questo passaggio richiede circa 5/6 giorni.
3. La polmonite si manifesta con febbre alta e difficoltà di respiro, non si accompagna al classico raffreddore. Ma potreste avere la sensazione di annegare. In questo caso rivolgetevi immediatamente al medico.

## **Come si può evitarlo:**

1. La trasmissione del virus avviene per lo più per contatto diretto, toccando tessuti o materiali sui quali il virus è presente, lavarsi le mani frequentemente è fondamentale. Il virus sopravvive sulle vostre mani solo per circa dieci minuti, ma in dieci minuti molte cose possono accadere : strofinarvi gli occhi o grattarvi il naso per esempio, e permettere al virus di entrare nella vostra gola. Quindi, per il vostro bene e per il bene degli altri, lavatevi molto spesso le mani e disinfettatele!
2. Potete fare gargarismi con una soluzione disinfettante che elimina o minimizza la quota di virus che potrebbe entrare nella vostra gola: così facendo lo eliminate prima che scenda nella trachea e poi nei polmoni.
3. Disinfettate la tastiera del pc e il mouse !

Dobbiamo tutti avere migliore cura di noi , per il nostro bene e per il bene degli altri.

Il nuovo coronavirus NCP potrebbe non mostrare segni di infezione per molti giorni, prima dei quali non si può sapere se una persona è infetta. Ma nel momento in cui si manifesta la febbre e / o la tosse e si va in ospedale, i polmoni sono di solito già in fibrosi al 50% ed è troppo tardi!

Gli esperti di Taiwan suggeriscono di fare un semplice verifica che possiamo fare da soli ogni mattina:

- Fai un respiro profondo e trattieni il respiro per più di 10 secondi. Se lo completi con successo senza tossire, senza disagio, senso di oppressione, ecc., ciò dimostra che non vi è fibrosi nei polmoni, indicando sostanzialmente nessuna infezione.
- In tempi così critici, fai questo controllo ogni mattina in un ambiente con aria pulita!

Questi sono seri ed eccellenti consigli da parte di medici giapponesi che trattano casi COVID-19. Tutti dovrebbero assicurarsi che la propria bocca e la propria gola

siano umide, mai ASCIUTTE. Bevi qualche sorso d'acqua almeno ogni 15 minuti. PERCHÉ? Anche se il virus ti entra in bocca ... l'acqua o altri liquidi lo spazzeranno via attraverso l'esofago e nello stomaco. Una volta nella pancia ... L'acido gastrico dello stomaco ucciderà tutto il virus. Se non bevi abbastanza acqua più regolarmente ... il virus può entrare nelle tue trombe e nei polmoni. È molto pericoloso.

Condividi queste informazioni con la famiglia, gli amici e tutti i conoscenti, per solidarietà e senso civico!