

« On n'arrête pas le virus avec la panique mais avec l'intelligence. >>

Voici de nouvelles informations qui proviennent d'un chercheur de **Shenzhen** transféré à **Wuhan** pour collaborer avec la task force contre l'épidémie de **Coronavirus**.

Les informations suivantes sont claires, simples et accessibles à tous, décrivant exactement ce qu'est le virus, comment il se transmet d'une personne à l'autre et comment il est possible de le neutraliser dans la vie de tous les jours. L'infection du Coronavirus ne se présente pas comme le rhume habituel, avec le nez qui coule ou une toux avec cathares et crachats, mais au contraire avec une toux sèche. C'est le premier signal à bien identifier.

Important à savoir :

Le virus ne résiste pas à la chaleur et il meurt s'il est exposé à des températures de 26 27°. Il est donc très important de consommer durant la journée toutes les boissons chaudes possibles comme le thé, tisane, bouillon, soupes, ou simplement de l'eau chaude. Le liquide chaud neutralise le virus et il n'est pas difficile de les absorber.

Important : Surtout éviter de boire de l'eau glacée ou de sucer des glaçons ou la neige pour ceux qui sont à la montagne, en particulier les enfants. Pour ceux qui le peuvent, il est important de s'exposer le plus possible au soleil en accord avec vos conditions climatiques actuelles.

Numéro 1. Le Coronavirus est assez grand, il a un diamètre d'environ 400 à 500 nm. Cela signifie que tout type de masque peut l'arrêter. Dans la vie normale, il n'est donc pas nécessaire d'avoir des masques spéciaux. La situation est différente si vous êtes médecin ou personnel sanitaire et que vous devez être exposés à de fortes décharges du virus et dans ce cas il est indispensable d'utiliser des masques spéciaux. Si une personne qui a été déjà affectée éternue devant vous, et qu'elle se trouve à 3 m de distance, cela fera tomber le virus par terre et donc l'empêchera d'arriver jusqu'à vous. C'est la raison pour laquelle une distance de sécurité est importante entre les personnes. **Numéro 2.** Quand le virus se trouve sur des surfaces métallique, il survit pendant environ 12 heures ! Il est donc extrêmement important quand vous touchez des surfaces métalliques comme des poignées de porte, des portes, des appareils électroménagers, des poignées de soutien sur les tramways, etc. de bien vous laver les mains et de vous désinfecter avec soin. **Numéro 3:** le virus peut vivre caché dans les vêtements et sur les tissus pendant environ 6 à 12h. Les produits de lavage normaux peuvent le détruire. Pour les vêtements qui ne peuvent pas être lavés chaque jour, si vous le pouvez exposez-les au soleil ou à une source de grande chaleur ce qui tuera le virus.

Comment se manifeste le virus :

1-Le virus s'installe tout d'abord dans la gorge, provoquant une inflammation et une sensation de gorge sèche : ce symptôme peut durer 3 à 4 jours.

- **2.** Le virus voyage en utilisant l'humidité qui est présente dans les voies aériennes respiratoires, il descend dans la trachée et il s'installe dans les poumons en causant une polmonite. Ce passage a besoin d'environ 5 à 6 jours.

- **3.** La polmonite se manifeste avec de la fièvre élevée et des difficultés de respiration et elle ne ressemble absolument pas à un rhume ordinaire. Vous pourriez même avoir la sensation de vous noyer à cause de la difficulté respiratoire. Dans ce cas-là il est indispensable d'appeler immédiatement un service de soins d'urgence.

Comment éviter le virus :

1.- La transmission du virus arrive dans la majorité des cas par contact directe, en touchant des tissus ou des matériaux sur lesquels le virus est présent : se laver les mains fréquemment est absolument fondamental. Le virus survie sur vos mains pendant environ 10 minutes, mais pendant ces 10 minutes beaucoup de choses peuvent se passer : se frotter les yeux ou se gratter le nez par exemple et permettre ainsi au virus d'entrer dans votre gorge.

Donc, pour votre bien-être et pour celui des autres, l'avez-vous le plus souvent possible les mains et désinfectez-les !

2.- Vous pouvez faire des gargarismes avec une solution désinfectante qui élimine ou réduit le quota du virus qui pourrait peut-être être entré dans votre gorge. En faisant cela vous éliminerez le virus avant qu'il ne pénètre dans la trachée et ensuite dans vos poumons.

3.- Désinfectez votre clavier d'ordinateur et votre souris, sans oublier votre téléphone portable et votre téléphone fixe. Nous devons tous avoir une grande attention et prendre soin de nous pour notre bien-être et pour celui des autres. »

Source : Association pour la lutte contre les thromboses et les maladies cardio-vasculaires. Milan. www.trombosi.org / Dr. sse Lidia Rota Vender