

Como salir ileso de esta batalla contra el enemigo: SARS-COV2 y evitar la enfermedad

Escrito por Rafael Paez

Jueves 09 de Abril de 2020 21:01 - Última actualización Jueves 09 de Abril de 2020 21:06

- 1-** Buscar solamente informaciones científicas, oficiales sobre el COVID-19.

- 2-** El virus es agresivo y muy letal en personas con su inmunidad comprometida, y / o que tengan problemas de salud crónica y en algunos casos recientes.

- 3-** El contagio se evita quedándose en casa los días establecidos para la cuarentena, y sólo salir en caso de mucha necesidad, principalmente para comprar medicamentos o insumos para la comida.

- 4-** En caso de tener que salir, debes usar mascarilla, doble guantes, camisa mangas larga, preferible doble ropa, zapatos cerrados, gorro que te cubra la cabeza completa. Mantener la distancia de por lo menos un metro de los demás. No debes tocarte ninguna parte de la cara.

- 5-** Si vas al supermercado, no tengas ansiedad en llenar los carritos de una gran cantidad de artículos y comestibles y mucho menos de los que engordan, ricos en harinas y grasas. Evita las aglomeraciones.

- 6-** Al llegar a casa, en la entrada, quítate la ropa de arriba e introdúcela en una bolsa para lavarla. Báñate con suficiente jabón.

- 7-** Colocar la compra fuera y lave o desinfecte cada lata o paquete, vegetales y frutas. No debes entrar a la casa ningún artículo del supermercado que previamente no hayas desinfectado.

- 8-** Dejar sus zapatos fuera de la casa

- 9-** Desinfecta el celular con un paño húmedo en solución jabonosa y luego seque.

Como salir ileso de esta batalla contra el enemigo: SARS-COV2 y evitar la enfermedad

Escrito por Rafael Paez

Jueves 09 de Abril de 2020 21:01 - Última actualización Jueves 09 de Abril de 2020 21:06

10- Ingerir comida saludable, preferiblemente alimentos alcalinos: abundantes vegetales que comprende verduras y hortalizas. Frutas como lechosa, guayaba, melón, pera, zapote, sandía, guanábana, uva, níspero, higo, manzana, guineo maduro.

11- Proteja su sistema inmunológico con una alimentación y estilo de vida adecuado. Es la mejor defensa contra el COVID-19.

12- Duerma lo suficiente para descansar.

13- Cuide a sus ancianos y a los niños.

La disciplina de la comunidad es imprescindible para lograr el control de esta epidemia.

¡China pudo hacerlo!

No esperes atención por un lado u otro de la disputa política, quien te cuida eres tú mismo

¡Tenga cuidado!

¿CÓMO SOSPECHAR QUE TIENES LA ENFERMEDAD?

-Los síntomas principales

Como salir ileso de esta batalla contra el enemigo: SARS-COV2 y evitar la enfermedad

Escrito por Rafael Paez

Jueves 09 de Abril de 2020 21:01 - Última actualización Jueves 09 de Abril de 2020 21:06

Picazón y sensación de sequedad en la garganta, tos seca, cansancio sin explicación.

-Medidas inmediatas:

1- Gárgaras de agua tibia con sal que le podrá añadir también bicarbonato y limón

2- Aislamiento para proteger a los demás.

3- Consulta en caso de no mejorar.

(Se han reportado comportamiento fatal en algunos pacientes sin mucha explicación)

RECOMENDACIONES

-NO SALGAS DE CASA, ES LA MEJOR VACUNA PARA ESTE VIRUS.

-MANTENER LA PAZ

-MANTENER LA CORDURA

Y LO MÁS IMPORTANTE

Como salir ileso de esta batalla contra el enemigo: SARS-COV2 y evitar la enfermedad

Escrito por Rafael Paez

Jueves 09 de Abril de 2020 21:01 - Última actualización Jueves 09 de Abril de 2020 21:06

ORAR A DIOS POR SU MISERICORDIA

Rosel Fernández Decana FCS-UASD