

## A partager et sans céder à la panique (infos vérifiées / Toubibs et Scientifiques).

Quelques informations qui me paraissent sérieuses même si elles sont un peu longues :

Information d'un chercheur collaborant avec le groupe de travail qui lutte contre l'épidémie de coronavirus:

Nous transmettons ici à tous des informations claires, simples et accessibles, qui décrivent exactement ce qu'est le virus Covid-19 (Coronavirus), comment il se transmet d'une personne à l'autre et comment il peut être neutralisé dans la vie de tous les jours.

L'infection par le virus ne provoque pas un rhume avec écoulement nasal ou une toux grasse, mais une toux sèche, c'est la chose la plus facile à reconnaître.

Le virus ne résiste pas à la chaleur et meurt s'il est exposé à des températures de 26-27 degrés

1. La taille du virus est assez grande (diamètre d'environ 400-500 nanomètres), donc n'importe quel type de masque peut l'arrêter : dans la vie normale, les masques spéciaux ne sont pas nécessaires, des masques simples suffisent.

En revanche, la situation est différente pour les médecins et les professionnels de santé qui sont exposés à de fortes charges virales et doivent utiliser des équipements spéciaux.

2. Lorsque le virus se trouve sur des surfaces métalliques, il survit pendant environ 12 heures. Ainsi, lorsque vous touchez des surfaces métalliques telles que des poignées de portes, des appareils électroménagers, des barres de tramways, etc., lavez-vous bien les mains et désinfectez-les soigneusement.

3. Le virus peut vivre niché dans les vêtements et les tissus pendant environ 6/12 heures : les détergents normaux peuvent le tuer. Pour les vêtements qui ne peuvent pas être lavés tous les jours, vous pouvez les exposer au soleil de façon prolongée, le Covid 19 ne résistera pas.

Comment le Covid 19 se manifeste :

1. Le virus s'installe d'abord dans la gorge, provoquant une inflammation et une sensation de gorge sèche : ce symptôme peut durer 3/4 jours.
2. le virus voyage ensuite à travers l'humidité présente dans les voies respiratoires, descend dans la trachée, puis s'installe dans les poumons, provoquant une pneumonie. Cette étape dure environ 5/6 jours.
3. La pneumonie se produit par une forte fièvre et des difficultés à respirer, mais elle n'est pas accompagnée des frissons classiques. Si vous avez la sensation de vous étouffer, contactez immédiatement votre médecin.

Comment pouvez-vous l'éviter ?

1. La transmission du virus se fait surtout par contact direct, en touchant des tissus ou des matériaux sur lesquels le virus est présent : il est essentiel de se laver les mains fréquemment.

Le virus ne survit sur vos mains que pendant une dizaine de minutes, mais en dix minutes, beaucoup de choses peuvent arriver : se frotter les yeux ou se gratter le nez par exemple, et ainsi laissez le virus entrer dans votre gorge...

Alors, pour votre propre bien et pour celui des autres, lavez-vous les mains très souvent et désinfectez-les !

2. Vous pouvez vous gargariser avec une solution désinfectante qui élimine ou minimise la quantité de virus qui pourrait entrer dans votre gorge, ainsi vous l'éliminez avant qu'il ne descende dans la trachée puis dans les poumons.
3. désinfecter le clavier des ordinateurs et des téléphones portables.

De plus, le Covid19 peut ne pas présenter de signes d'infection pendant de nombreux jours, pendant lesquels on ne peut pas savoir si une personne est infectée ou pas.

Mais lorsque vous avez de la fièvre et/ou que vous toussiez, vos poumons sont généralement déjà pris à 50 %.

Les experts suggèrent donc de faire une simple vérification que l'on peut faire soi-même tous les matins :

Prenez une grande respiration et retenez votre souffle pendant plus de 10 secondes. Si vous y parvenez sans tousser, sans sentiment d'oppression, etc., cela montre qu'il n'y a pas de fibrose dans les poumons, ce qui indique

essentiellement l'absence d'infection.

Dans des moments aussi critiques, faites cette vérification chaque matin dans un environnement d'air propre.

Ce sont là des informations et des conseils simples de médecins qui traitent les cas de COVID-19.

Autre conseil simple, on doit s'assurer de garder la gorge humide, au moins la moins sèche possible. Buvez quelques gorgées d'eau au moins toutes les 15 à 20 minutes.

POURQUOI ? Même si le virus pénètre dans votre bouche... l'eau ou d'autres liquides l'emporteront par l'oesophage et dans l'estomac.

Une fois dans l'estomac, l'acide gastrique va tuer le virus. Si vous ne buvez pas assez d'eau régulièrement, le virus pourra ainsi pénétrer plus facilement dans vos poumons.

**Partagez cette information avec votre famille, vos amis, vos connaissances personnelles et professionnelles, la solidarité et le sens civique comptent.**

**N B : transmission par gouttelettes quand on éternue ou en face de quelqu'un qui éternue, d'où le port des masques conseillé : FFP2.**