

Recomendaciones

SARS Cov2

(Severe Acute Respiratory Syndrome- Coronavirus 2)

**1. Es posible que tengamos que vivir con SARS
Cov2 durante meses o años.**

No lo neguemos, ni entremos en pánico.

No hagamos nuestras vidas inútiles.

Aprendamos a vivir con este hecho.

2. No puedes destruir al SARS Cov2 en el cuerpo, bebiendo galones de agua caliente; simplemente irás al baño con más frecuencia.

3. Lavarse las manos y mantener una distancia física de dos metros es el mejor método para su protección.

**4. Si no hay nadie en casa con SARS Cov2 ,
no hay necesidad de desinfectar las
superficies de su casa.**

**5. Los productos empaquetados,
las bombas de gasolina, los carritos de compras
y los cajeros automáticos no causan infección.
Lávate las manos y vive tu vida como siempre.**

6. Covid19 no es una infección transmitida por alimentos.

Se asocia con el vapor de la respiración (gotas de flugge), como la gripe.

No hay riesgo demostrado de que SARS Cov2 se transmita al pedir comida.

7. Se puede perder el sentido del olfato con muchas alergias e infecciones virales.

No es un síntoma no específico del SARS Cov2.

8. Una vez en casa, no se necesitan cambios de ropa o baños con frecuencia exagerada.

La preocupación obsesiva por la limpieza aumenta el riesgo de llegar a la paranoia.

9. El SARS Cov2 no se suspende en el aire.

Está en gotitas respiratorias portadoras del virus, que potencializan el riesgo de infección cuando se tiene contacto cercano.

10. Al aire libre se está más seguro. Puedes caminar por parques y jardines manteniendo tu distancia de protección física.

**11. El jabón normal es suficiente para destruir al SARS
Cov2; no es necesario un jabón antibacteriano.**

Este es un virus, no una bacteria.

12. No hay que preocuparse por los pedidos de comida a domicilio.

Se puede calentar la comida en microondas, si se desea.

13. Las posibilidades de llevar el SARS Cov2 a casa en los zapatos, serían equivalentes a ser alcanzado por un rayo dos veces en un día.

Se ha demostrado que el virus no se propaga por contacto con el suelo.

14. No se protege contra el virus tomando vinagre, jugo de caña de azúcar y jengibre. Estos sirven únicamente para fortalecer la inmunidad, no es una cura.

**15. El uso de una máscara es útil para sitios
concurridos.**

16. El uso exagerado de guantes no evita el riesgo de llevar el virus a la cara.

Su uso requiere del mismo cuidado para evitar acercarse al virus a la nariz o boca.

Se requiere lavarse las manos regularmente.

17. La inmunidad se debilita enormemente al permanecer siempre en un ambiente estéril.

Fortaleciendo la inmunidad con una buena alimentación y protegerse debidamente permite salir regularmente a las actividades diarias.