

16 consejos sobre cómo afrontar el Coronavirus y las noticias catastrofistas

Dr. Faheem Younus*

1- Viviremos con Covid-19 durante meses. No lo neguemos ni tengamos pánico. No hagamos nuestras vidas inútiles y pendientes del virus. Aprendamos a ser felices y vivir con este hecho.

2- El virus no reducirá su efecto en verano. Es verano en otros países, pero el virus se sigue propagando y extendiendo por todo el mundo.

3- No puedes destruir los virus Covid-19 que han penetrado las células bebiendo demasiada agua - solo irás al baño más a menudo.

4- El lavado de manos y mantener una distancia de protección de 2 metros es el mejor método para protegerse contra el virus. Si no tienes un paciente de Covid-19 en casa, NO hay necesidad de desinfectar las superficies de tu casa.

5- Paquetes, balones de gas, carritos de compras o cajero automático NO causan infección. Lávate las manos y vive tu vida como siempre.

6- Covid-19 NO es una infección alimentaria. Esto está asociado con gotas de infección como en la gripe. No hay riesgo demostrado de que Covid-19 se transmita ordenando alimentos.

7- Las sesiones de sauna NO matan los virus Covid-19.

8- Puedes perder el olfato por alergias e infecciones virales, pero éste NO es un síntoma específico para Covid-19.

9- Una vez en casa, NO necesitamos cambiar nuestra ropa urgentemente y ducharnos...! La limpieza es una virtud, NO una paranoia.

10- El virus Covid-19 NO cuelga en el aire. Ésta es una infección de infusión que requiere contacto cercano. El aire es limpio, puedes caminar por los jardines o por los parques, manteniendo tu distancia de protección.

11- Covid-19 NO distingue la raza ni la religión, se transmite a todas las personas.

12- Es suficiente usar jabón normal contra Covid-19, NO necesariamente jabón antibacteriano. El virus, de todos modos, NO es una bacteria.

13- NO tienes que preocuparte por tus pedidos de comida. Pero si quieres más procesados, puedes calentarlos un poco en el microondas.

14 - La oportunidad de traer Covid-19 a casa en tus zapatos y como resultado enfermarte es lo mismo que ser golpeado por un rayo dos veces al día. He estado trabajando contra virus durante 20 años las infecciones por goteo NO se propagan así..!

15- NO puedes ser protegido del virus tomando vinagre, azúcar, jugo y jengibre..!

16- Llevar guantes es una mala idea; el virus puede acumularse en el guante, se puede transmitir fácilmente si tocas tu cara. Es mejor lavarse las manos..!

Finalmente pon atención en tu salud mental:

Si un adulto mayor ve noticias con desastres y epidemias, todos los días, con el mensaje: "Te llegará a ti también! Vendrá a ti! El próximo eres tú"... El individuo morirá en unos meses.

Estos programas degradan nuestro sistema inmunológico a través del estrés y la ansiedad. Tampoco mires a los profesores y conferencistas de medicina que se convirtieron en profesores del desastre. Repetir las mismas cosas solo destruye nuestra calidad de vida.

Protege tu salud mental y tu salud física. No te olvides que: un estado psíquico inestable afecta todo el sistema inmunológico del cuerpo.

* jefe de la Clínica de Enfermedades Infecciosas Universidad de Maryland USA.

Estas no son literalmente transcripciones de declaraciones tuyas, sí recogen las ideas de las recomendaciones que este médico publica en su cuenta de Twitter <https://twitter.com/FaheemYounus/>

Las reflexiones finales no pertenecen al autor de los consejos.

Fuente de la aclaración: <https://www.rtve.es/noticias/20200512/lista-recomendaciones-coronavirus-doctor-younus-phishing-google/2013876.shtml>