

Orientación sobre las precauciones ante COVID-19

Léalo detenidamente, comprenda todos y cada uno de los puntos y siga todas las prácticas sugeridas que aún no haya adoptado.



El virus no es un organismo vivo, sino una molécula de proteína (ADN) cubierta por una capa protectora de lípidos (grasas) que, cuando es absorbida por las células de la mucosa ocular, nasal o bucal, cambia su código genético (mutación) y se convierten en células agresivas y multiplicadoras.

Dado que el virus no es un organismo vivo sino una molécula de proteína, no se mata, sino que se descompone por sí solo. El tiempo de desintegración depende de la temperatura, la humedad y el tipo de material donde se encuentra.

El virus es muy frágil; Lo único que lo protege es una fina capa externa de grasa. Es por eso que cualquier jabón o detergente es el mejor remedio, porque la espuma **corta** la **grasa** (es por eso que debe frotar tanto: durante 20 segundos o más, para hacer mucha espuma). Al disolver la capa de grasa, la molécula de proteína se dispersa y se descompone por sí sola.

El **calor** derrite la grasa. Por eso es muy bueno usar agua a más de 25 grados Celsius (77 grados F) para lavarse las manos, la ropa y todo. Además, el agua caliente produce más espuma y eso la hace aún más útil.



Cualquier mezcla con 1 parte de cloro y 5 partes de agua disuelve directamente la proteína, la descompone desde el interior.



El alcohol o cualquier mezcla con alcohol superior al 65% **disuelve cualquier grasa**, especialmente la capa externa de lípidos del virus.

El agua oxigenada ayuda mucho después del jabón, el alcohol y el cloro, porque el peróxido disuelve la proteína del virus, pero hay que usarlo puro y puede dañar la piel.

El Listerine sí sirve ya que es 65% de alcohol.

La **luz UV** descompone la proteína del virus que esté sobre cualquier objeto. Por ejemplo, desinfectar y reutilizar una máscara es perfecto. Tenga cuidado, también descompone el colágeno (que es proteína) en la piel.

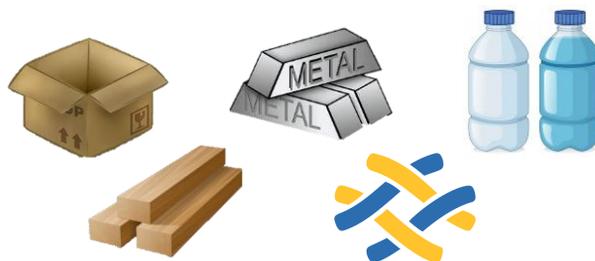
Nuestra pasión es su salud



Orientación sobre las precauciones ante COVID-19

Nunca agite la ropa, sábanas o telas usadas o sin usar. Mientras está pegado a una superficie porosa, es muy inerte y se desintegra solo:

- ✓ Tela: entre 3 horas
- ✓ Cobre y madera: 4 horas
- ✓ Cartón: 24 horas
- ✓ Metal: 42 horas.
- ✓ Plástico: 72 horas.



Pero si lo sacude o usa un plumero, las moléculas del virus flotan en el aire hasta por 3 horas y pueden alojarse en su nariz.



Las moléculas del virus permanecen muy estables en frío externo o artificial como aires acondicionados en casas y automóviles.



También necesitan humedad y oscuridad para mantenerse estables. Por lo tanto, los ambientes deshumidificados, secos, cálidos y brillantes lo degradarán más rápido.

Cuanto más limitado sea el espacio, más concentración de virus puede haber. Cuanto más abierto o naturalmente ventilado, menos.

Los siguientes elementos no sirven para degradar al virus:

- ✗ Vinagre: no es útil porque no descompone la capa protectora de grasa.
- ✗ Bactericida o antibiótico: El virus no es un organismo vivo como las bacterias. Los anticuerpos no pueden matar lo que no está vivo.
- ✗ Bebida espirituosa, ni vodka: El vodka más fuerte tiene 40% de alcohol, y necesitas 65%.

Debe lavarse las manos antes y después de tocar mucosa, alimentos, cerraduras, perillas, interruptores, control remoto, teléfono celular, relojes, computadoras, escritorios, TV, etc., y cuando use el baño. El virus **no puede** atravesar una piel sana.

Humecte las manos secas de tanto lavarlas, porque las moléculas pueden esconderse en las micro grietas. Cuanto más espesa sea la crema hidratante, mejor. Asimismo, mantenga sus **uñas corta** para que el virus no se oculte allí.



¡Manténgase a salvo!

Fuente: JOHNS HOPKINS HOSPITAL