

Utili Indicazioni per proteggersi dal COVID19 ed evitare il contagio

diffondiamo questo riassunto, molto chiaro, validato da fonte medica attendibile sul perché e come certi comportamenti considerati virtuosi, ci difendono dal Covid19.

* **Il virus non è un organismo vivente, ma una molecola proteica – anzi un insieme di più molecole - rivestita da uno strato protettivo di lipidi (grassi)** che, se assorbito dalle cellule delle mucose (oculare, nasale o della bocca), modifica il loro codice genetico e le converte in cellule virali di moltiplicatori e aggressori.

* Poiché **il virus non è un organismo vivente come i batteri**, non si può uccidere, ma decade da solo. Il tempo di disintegrazione dipende dalla temperatura, dall'umidità e dal tipo di materiale sul quale fluttua o si posa.

* **Il virus è molto fragile; l'unica cosa che lo protegge è il sottile strato esterno di grasso.** Ecco perché **qualsiasi sapone o detergente è il miglior rimedio**, perché la schiuma FRANTUMA IL GRASSO (ma occorre strofinare accuratamente le mani: per almeno 20 secondi o più, e fare molta schiuma). Dissolvendo lo strato di grasso, le molecole di cui è composto il virus si scompongono.

Il CALORE scioglie il grasso; quindi bisogna usare acqua a temperatura superiore ai 25 gradi per lavarsi le mani, i vestiti e tutto il resto. Inoltre, l'**acqua calda** produce più schiuma e ciò la rende ancora più efficace.

* **L'alcool** o qualsiasi miscela con contenuto di alcool **superiore al 65% DISSOLVE QUALSIASI GRASSO**, in particolare lo strato lipidico esterno del virus.

* Anche **il cloro** ha questo effetto. Qualsiasi miscela con 1 parte di candeggina e 5 parti di acqua dissolve direttamente la proteina, la scompone dall'interno.

* **L'acqua ossigenata (perossido di Idrogeno)**, come sapone, alcool e cloro, aiuta molto a dissolvere le proteine del virus, ma solo se non diluita. L'inconveniente è che in tal caso fa male alla pelle.

* **NIENTE BATTERICIDI. Il virus non è un organismo vivente;** non si può uccidere con gli antibiotici ciò che non è vivo, quindi si può solo disintegrare rapidamente la sua struttura con tutti i prodotti indicati sopra.

* **NON scuotere MAI abiti, lenzuola o indumenti usati o inutilizzati.** Se il virus è incollato su una superficie porosa, come il tessuto, è molto inerte e si disintegra dopo 3 ore, dopo 4 su rame (naturalmente antisettico) e sul legno (che assorbe tutta l'umidità di cui hanno

bisogno le molecole virali, che si disintegrano rapidamente); ma resiste 24 ore su cartone, 42 ore su metallo e 72 ore sulla plastica. Se dunque si scuotono questi materiali o si usa uno spolverino, le molecole del virus galleggiano nell'aria per un massimo di 3 ore e possono depositarsi sul nostro viso (ecco perché la mascherina - e gli occhiali - ci proteggono in determinate circostanze e non solo fuori casa e negli spazi chiusi!).

Le molecole virali rimangono molto stabili nel freddo esterno d'inverno o artificiale d'estate (condizionatori nelle case e nelle automobili). Per sopravvivere hanno bisogno di umidità e soprattutto di oscurità. Pertanto, ambienti deumidificati, asciutti, caldi e luminosi le degraderanno più rapidamente.

* Un raggio UV su qualsiasi oggetto che può contenere il virus ne rompe le proteine. Ad esempio, per disinfettare maschere e altri dispositivi è perfetto. Ma attenzione, il raggio scompone anche il collagene nella pelle (che è una proteina), causando alla lunga rughe e cancro della pelle.

* Il virus NON può passare attraverso la pelle sana.

* L'aceto NON è utile perché, anche se attacca il calcare, non è sgrassante.

* Non servono superalcolici come la VODKA. La più forte ha il 40% di alcool e ne occorre il 65%.

* Più lo spazio è limitato, maggiore sarà la concentrazione del virus. Più è aperto o ventilato naturalmente, più il virus si disperde.

In conclusione:

* **ABITUARSI A PORTARE LA MASCHERINA** : scegliere un modello adatto a noi e cambiarla spesso : l'umidità che produce la nostra voce e il nostro respiro si presta ad accogliere molecole virali.

* **FREQUENTE LAVAGGIO DELLE MANI**: prima di portarsi le mani alla bocca o di toccare naso, occhi e cibo, e dopo aver toccato serrature, manopole, maniglie, interruttori, pulsanti, telecomando, cellulare, orologio, computer, scrivanie, TV, ecc. E quando si usa il bagno.

* **UMIDIFICARE LE MANI SECCHIE**; ad esempio strofinarle accuratamente, con acqua e sapone o alcool, perché le molecole possono nascondersi nelle microrughe. Se si hanno piccoli tagli, meglio indossare guanti in latex monouso. Usare crema idratante, meglio se densa.

* Serve mantenere le **UNGHIE CORTE**: il virus potrebbe nascondersi proprio lì.