

臨床検査の試験場で働いている方からのアドバイスです。

情報をお送りしますが読んでご自分が良いと思う事はやってみて下さい。

このウイルスは、気道と肺を固化して遮断する粘液で、粘液で呼吸経路を妨害すること特徴としています。自分を守る為に出来る事についての推奨事項は次のとおりです。

1) 沢山の熱い液体を飲む・ コーヒー・スープ・お茶・ 温水更に、口を湿らせ、胃液で口に入るウイルスを洗い流すため、20 分ごとに温水を一口飲んでください。ウイルスは、肺に到達する前に中和されます。

2) 温水で防止剤になるものを使用してうがいをします。毎日です！ 酢、塩、レモンなど使いましょう。うがい薬は、時に喉の良い菌も殺してしまう事がありますから、頻繁にうがい薬を使用しない方が良いでしょう。ウイルスは肺に入る前に喉の中に 3～4 日間留まります。うがいはウィルスの攻撃に適しています。

3) ウイルスは髪や衣服に付着します。洗剤や石鹸はそれを殺します。帰宅したときは、風呂かシャワーを浴びる必要があります。どこにも座らないように触らないようにしてバスルームやシャワーに直行します。毎日洗濯できない場合は、ウイルスを中和する直射日光に当ててください。

4) ウイルスは 9 日間感染し続ける可能性があるため、金属面を注意深く除菌してください。自分の家の中の手すりやドアハンドルなどに触れる事にも注意してください。それらを清潔に保ち、定期的に拭き取ってください。

5) 喫煙しないでください。

6) 泡立つ石鹸を使用して、20 分ごとに 20 秒間、手をよく洗います。

(Happy Birthday の曲 2 回くらいの時間)

7) 果物と野菜を食べる。ビタミン C レベルだけでなく、亜鉛レベルを取り、自分の免疫力を上げるようにしてください。動物は人にウイルスを広めません。人から人への感染です。

9) また一般的なインフルエンザにかかるのを避ける為、冷たいものを食べたり飲んだりしないようにしてください。

10) 喉の痛みなど、喉に不快感を感じた場合は、上記の方法ですぐにウィルスを攻撃してください。

自分の身は自分で守るしかありません。出来ることをやってみてください！ 友人より。