

מידע חיוני

הודעה מאת מוריאל אלווארז, פרופסור למחלות זיהומיות ב- CHU: ארבעת המקרים החמורים כיום הם כולם צעירים ללא פתולוגיה בסיסית. כולם צרכו תרופות אנטי דלקתיות בתחילת הזיהום, לכן בזהירות אל תקחו תרופות אנטי דלקתיות במקרה של תסמינים מוקדמים שכן הדבר עלול לגרום למחלה להתקדם לצורה רצינית: אדוויל, נורופן, קטופרופן, פרפניד, וולטרן וכו'...

מידע מחוקר ששיתף פעולה עם קבוצת העבודה שנלחמת במגיפת נגיף הקורונה: כאן אנו שולחים מידע ברור, פשוט ונגיש לכולם, המתאר מה בדיוק נגיף ה- Covid-19 (וירוס Coronavirus), כיצד הוא מתפשט מאדם לאדם ואיך ניתן לנטרלו בחיים כל יום.

זיהום בנגיף אינו גורם להצטננות עם נזלת או לשיעול שומני, אך שיעול יבש הוא הדבר הקל ביותר להכרה.

הנגיף אינו עומד בחום ומת כשהוא חשוף לטמפרטורות של 26-27 מעלות, לכן יש לאכול לעתים קרובות שתייה חמה כמו תה, תה צמחים או מרק במהלך היום, או פשוט מים חמים: נוזלים חמים מנטרלים את הנגיף, לכן הימנעו משתיית מי קרח.

למי שיכול לעשות זאת, חשוף את עצמך לשמש!

1. גודל הנגיף הוא די גדול (קוטר של כ- 400-500 ננומטר), כך שכל סוג של מסכה יכול לעצור זאת: בחיים הרגילים, מסכות מיוחדות אינן נחוצות, מספיק מסכות פשוטות.

מצד שני, המצב שונה עבור רופאים ואנשי מקצוע בתחום הבריאות שנחשפים לעומסים גיפיים גבוהים ועליהם להשתמש בציד מיוחד.

2. כאשר הנגיף נמצא על משטחי מתכת הוא שורד כ-12 שעות. לכן כשאתם נוגעים במשטחי מתכת כמו ידידות דלת, מכשירי חשמל ביתיים, מוטות אוטובוס וכו', שטפו את הידיים היטב וחטאו אותן היטב.

3. הנגיף יכול לחיות בבגדים ובדים במשך כ-6/12 שעות: חומרי ניקוי רגילים יכולים להרוג אותו. עבור בגדים שלא ניתן לשטוף כל יום, אפשר להשאיר אותם בשמש זמן רב, הקוביד 19 לא יתנגד.

איך Covid 19 בא לידי ביטוי:

1. הנגיף מתיישב תחילה בגרון, גורם לדלקת ותחושת גרון יבש: סימפטום זה יכול להימשך 3/4 ימים.

2. לאחר מכן הנגיף עובר דרך הלחות הקיימת בדרכי הנשימה, יורד לקנה הנשימה ואז מתיישב בריאות, גורם לדלקת ריאות. שלב זה נמשך כ- 5/6 ימים.

3. דלקת ריאות מתרחשת עם חום גבוה וקשיי נשימה, אך אינה מלווה ברעד קונבנציונאלי. אם מרגישים חנק, פנה מייד לרופא.

איך אפשר להימנע מכך?

1. הנגיף מועבר בעיקר במגע ישיר, על ידי נגיעה בבדים או בחומרים עליהם נמצא הנגיף: חיוני לשטוף ידיים לעיתים קרובות.

הנגיף שורד רק על הידיים שלך במשך עשר דקות, אבל בעוד עשר דקות, הרבה יכול לקרות: למרוח את העיניים או לגרד את האף למשל, וכך לתת לנגיף להיכנס לגרון...

לכן, לטובתכם ושל אחרים, שטפו ידיים לעיתים קרובות וחטאו אותן!

2. אפשר לגרגר עם תמיסת חיטוי שמבטלת או ממזערת את כמות הנגיף שעלולה לחדור לגרון, כך שתבטל אותו לפני שירד לקנה הנשימה ומשם לריאות.

3. חיטוי המקלדת של מחשבים וטלפונים ניידים, מכשירי נדרים בבתי כנסת.

בנוסף, Covid19 עשוי שלא להראות סימני זיהום במשך ימים רבים, ובמהלכם לא ניתן לדעת אם אדם נדבק או לא; אך כאשר יש חום ו/או שיעול, הריאות בדרך כלל כבר ברורות ב- 50%.

לכן מומחים מציעים לבצע בדיקה פשוטה שתוכלו לעשות בעצמכם בכל בוקר: קחו נשימה עמוקה והפסיקו את נשימתכם יותר מעשר שניות. אם אתה עושה זאת ללא שיעול, תחושת דיכוי וכו', זה מראה שאין פיברוזיס בריאות, מה שבעצם מעיד על היעדר זיהום. בשעות קריטיות כאלה, יש לבדוק זאת בכל בוקר בסביבה אווירית נקיה.

זהו מידע ועצות פשוטים מרופאים המטפלים במקרי COVID-19.

טיפ אחר פשוט, עלינו לדאוג לשמור על לחות הגרון, יבשה לפחות ככל האפשר. שתו כמה לגימות מים לפחות כל 15 עד 20 דקות; למה? גם אם הנגיף נכנס לפה... מים או נוזלים אחרים יעבור דרך הוושט אל הקיבה; לאחר הקיבה, חומצת הקיבה תהרוג את הנגיף. אם אינך שותה מספיק מים באופן קבוע, הנגיף יוכל להיכנס לריאות שלך ביתר קלות.