

Infos données par des soignants de la Covid 19

Très instructif !!!!

En raison de l'effondrement du système de santé, nous, les professionnels de la santé, avons préparé ce message pour la population, au cas où vous ne voudriez pas risquer d'aller immédiatement à l'hôpital :

● Les symptômes apparaissent à partir du troisième jour après l'infection (symptômes viraux).

→ 1ère phase;

- Douleur corporelle
- Douleur oculaire
- Maux de tête
- vomissements
- Diarrhée
- Nez qui coule ou congestion nasale
- Décomposition
- Yeux brûlants
- Brûlure en urinant
- Se sentir fiévreux
- Gorge éraflée (mal de gorge)

→ Il est très important de compter les jours de symptômes: 1er, 2ème, 3ème.

- Il faut agir avant l'apparition de la fièvre.
- Attention, il est très important de boire beaucoup de liquides, en particulier de l'eau purifiée. Buvez beaucoup d'eau pour garder votre gorge sèche et pour aider à dégager vos poumons.

→ 2ème phase; (du 4e au 8e jour) inflammatoire.

- Perte de goût et / ou d'odeur
- Fatigue avec un minimum d'efforts
- Douleur thoracique (cage thoracique)
- Resserrement de la poitrine
- Douleur dans le bas du dos (dans la région des reins)

→ Le virus attaque les terminaisons nerveuses;

- La différence entre la fatigue et l'essoufflement:

- Le manque d'air, c'est lorsque la personne assise, sans faire aucun effort, mais est essouffée;
- La fatigue, c'est quand la personne bouge pour faire quelque chose de simple et se sent fatiguée.

→ Il faut beaucoup d'hydratation et de vitamine C.

Cov Covid-19 lie l'oxygène, donc la qualité du sang est mauvaise, avec moins d'oxygène.

→ 3e phase - guérison;

- Le jour 9, la phase de guérison commence, qui peut durer jusqu'au jour 14 (convalescence).
- Ne retardez pas le traitement, le plus tôt sera toujours le mieux!

→ Il vaut mieux tenir compte de ces recommandations, la prévention n'est jamais de trop!

- Asseyez-vous au soleil pendant 15 à 20 minutes
- Reposez-vous et dormez pendant au moins 7 à 8 heures.
- Buvez 1 litre et demi d'eau par jour
- Tous les aliments doivent être chauds (pas froids).

→ Gardez à l'esprit que le pH du coronavirus varie de 5,5 à 8,5.

Donc, tout ce que nous avons à faire pour éliminer le virus est de consommer plus d'aliments alcalins, au-dessus du niveau d'acide du virus. Exemples :

● Bananes, Citron Vert → 9,9 pH	● Ail - pH 13,2	● Ananas - 12,7 pH
● Citron jaune → 8,2 pH	● Mangue - pH 8,7	● Cresson - 22,7 pH
● Avocat - pH 15,6	● Mandarine - pH 8,5	● Oranges - 9,2 pH

→ Comment savez-vous que vous avez Covid-19?!

- démangeaisons de la gorge
- Gorge sèche
- Toux sèche
- Haute température
- Difficulté à respirer
- Perte d'odeur et de goût

NE gardez PAS ces informations uniquement pour vous, donnez-les à toute votre famille et vos amis.