

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 (du jour 1 au 3^e jour)

- Douleur corporelle ● Douleur oculaire ● Maux de tête ● vomissements ● Diarrhée ● Nez qui coule ou congestion nasal
- 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 ne pas garder votre gorge sèche et pour aider à dégager vos poumons.

2ième PHASE (du 4e au 8e jour) inflammatoire.

- Perte de goût et / ou d'odorat ● 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 est assise - sans faire aucun effort - et est essoufflée ;
- 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.

3ième PHASE- GUÉRISON

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

Il vaut mieux garder 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.
 - Boire 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.

Comme ; ● Bananes, Citron Vert → 9,9 Ph ● Citron jaune → 8,2 pH ● Avocat - pH 15,6 ● Ail - pH 13,2 ● Mangue - pH 8,7

● Mandarine - pH 8,5 ● Ananas - 12,7 pH ● Cresson - 22,7 pH ● 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.

Bonne chance à tous!