

Mantenerse con vida: Guía para evitar la infección por el coronavirus de Wuhan

por johnson_akemi

[31 de Enero, 2020](#)

Rastreadores de infecciones y muertes en tiempo real

Casos mundiales de nCoV en 2019 por el CSSV de Johns Hopkins

<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

Noticias BNO: Seguimiento del coronavirus: Mapa, datos y cronología

<https://bnonews.com/index.php/2020/01/the-latest-coronavirus-cases/>

Información sobre el virus

Cuidado con el alarmismo, los cebos y la información totalmente falsa. El coronavirus Wuhan es un nuevo agente patógeno sobre el que se dispone de muy poca información. Los científicos pueden hacer conjeturas sobre la enfermedad basándose en su similitud con otros virus (en particular el SARS). Las cifras cambiarán a medida que se disponga de más datos.

Fuentes de información e investigación sobre el coronavirus de Wuhan

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>

<https://www.nejm.org/coronavirus>

<https://www.thelancet.com/coronavirus>

<https://www.elsevier.com/connect/coronavirus-information-center>

<https://flutrackers.com/forum/forum/-2019-ncov-new-coronavirus>

Nombre: Coronavirus de Wuhan, 2019-nCoV

Tipo: coronavirus, estrechamente relacionado con el virus que causa el síndrome respiratorio agudo severo (SARS)

Síntomas: Tos, fiebre, dificultad respiratoria, infiltrados bilaterales (neumonía)

Tiempo de incubación: 2-14 días, media de 4,8 días (fuente: <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/2020.01.25.919787v1>)

Tasa de mortalidad: DESCONOCIDA, la mortalidad es mucho más frecuente entre las personas mayores (>60 años) y las personas con enfermedades subyacentes (cardiopatías, diabetes, etc.) fuente: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30211-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30211-7/fulltext)

Transmisión: gotitas respiratorias, fómites (objetos contaminados), otras vías de transmisión posibles, se necesita más investigación

Tiempo de supervivencia fuera del huésped: DESCONOCIDO, el virus del SARS, estrechamente relacionado, puede sobrevivir varios días (fuente https://www.who.int/csr/sars/survival_2003_05_04/en/)

Consejos para evitar la infección

1. No se deje llevar por el pánico

El pánico es una de las peores cosas que puede hacer. Tomará decisiones estúpidas mientras sienta pánico y empeorará una mala situación. Usted es un Satanista y tiene acceso a habilidades y conocimientos que la mayoría de la gente sólo puede soñar. Tienes el poder de protegerte contra esta enfermedad.

2. NO TOQUE sus ojos, nariz o boca.

Tus ojos, nariz y boca son aberturas que pueden dar entrada al virus en tu cuerpo. Las principales vías de transmisión del virus son las gotitas respiratorias y los fómites (superficies infectadas). Tocar una superficie infectada y luego tocarte los ojos, la nariz o la boca introducirá el virus en tu cuerpo.

3. Lávate las manos o utiliza desinfectante de manos

Tienes que lavarte las manos como un obsesivo-compulsivo germofóbico porque este virus es grave. Una técnica adecuada de lavado de manos es esencial. Una técnica inadecuada dejará tus manos contaminadas con el virus.

A. Mójate las manos y luego cierra el grifo.

B. Enjabónese las manos. Asegúrate de enjabonarte entre los dedos, debajo de las uñas y en el dorso de las manos.

C. Frota durante 20 segundos.

D. Vuelva a abrir el grifo, aclárese y séquese las manos.

Para desinfectarse las manos, puede utilizar un desinfectante que contenga un 60% de alcohol o más. Ponga un poco de desinfectante en la palma de una mano y frótela entre los dedos, debajo de las uñas y en el anverso y reverso de las manos hasta que se seque. El desinfectante de manos **NO ES EFICAZ** si tienes las manos sucias o grasientas.

4. Evite a las personas infectadas

El virus se propaga principalmente a través de gotitas respiratorias y fómites (superficies infectadas). Cuando una persona infectada tose o estornuda se producen pequeñas gotitas de humedad. Estas gotitas contienen el virus y contaminarán las superficies e infectarán a las personas cercanas que las inhalen. El contacto estrecho con personas infectadas es una de las formas más rápidas de contagiarse.

Las personas infectadas son contagiosas incluso antes de mostrar síntomas (fuente <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMc2001468>)

5. Usar mascarilla o respirador

Está demostrado que las mascarillas son eficaces para reducir la transmisión de enfermedades respiratorias contagiosas (fuente: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5779801/> Otra fuente: <https://www.ijidonline.com/article/S1201-9712%2808%2901008-4/fulltext>). Las mascarillas ya son extremadamente difíciles de encontrar y están completamente agotadas donde yo vivo. En Amazon están casi agotadas. La escasez de mascarillas sólo empeorará a medida que el virus se propague.

6. Utiliza gafas o una careta

Las gafas o la careta evitan que las gotas infectadas entren en contacto con los ojos. También evitan que te toques los ojos. Tocarse los ojos, la nariz o la boca con las manos contaminadas da al virus la oportunidad de infectarte.

7. Desinfecte las superficies contaminadas

RECOMENDADO

Lejía- No mezcle lejía con ningún otro producto químico. La lejía reacciona con muchos productos químicos de forma peligrosa. Lejía + amoníaco = gas cloro tóxico. La lejía se descompone con la luz solar. No guarde la lejía a la luz directa del sol. La lejía pierde su fuerza con el tiempo. Debes hacer una nueva tanda de lejía diluida después de 24 horas.

Receta desinfectante:

1 parte de lejía de hipoclorito sódico al 5

99 partes de agua

Alcohol: el alcohol al 70% es un desinfectante eficaz. El alcohol es EXTREMADAMENTE INFLAMABLE. No lo utilice cerca de fuentes de ignición como llamas abiertas.

NO RECOMENDADO

Luz UV- Las varas UV manuales requieren condiciones óptimas para ser efectivas. La suciedad, la distancia del objetivo y los recovecos de la superficie del objetivo reducen la eficacia de la esterilización UV (fuente <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28609247>) . La susceptibilidad de los virus a la luz UV varía.

(fuente <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30300783>)

Un rápido movimiento de la varilla UV no desinfectará eficazmente la mayoría de las superficies.

Plata coloidal- La plata coloidal es ineficaz como desinfectante de superficies (fuente <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11482142>)

8. Limpie su aura

Necesitas limpiar tu aura como un loco. Las enfermedades se manifiestan en el aura antes de que usted se enferme físicamente. Limpiar tu aura es esencial para prevenir enfermedades.

Cómo limpiar tu aura

https://alegriadeenki.com/Aura_Cleaning.html

9. Construye un aura de protección

Un aura de protección es obligatoria en todo momento, no sólo durante una crisis como ésta. Un aura de protección fuerte previene accidentes, enfermedades, mala suerte y otras desgracias.

Cómo construir un aura de protección

<https://alegriadeenki.com/Protection.html>

Puedes utilizar los mantras SURYAE (SUUU-RR-YAH-YAY) o RAUM (RR-AHH-UUU-MMM) para potenciar tu aura de protección. Una buena afirmación es «Estoy en todo momento a salvo, seguro, protegido, poderoso, fuerte y sano de forma positiva para mí. »

10. Mantén tus energías altas

Muchas prácticas espirituales, incluyendo el yoga y los ejercicios de respiración, elevan tus energías. Los niveles elevados de fuerza vital mejoran tu vitalidad general y tu resistencia a las enfermedades.

Ejercicios de respiración

https://alegriadeenki.com/Yogic_Breathing.html

Lista de posturas de yoga

<https://www.yogajournal.com/pose-finder>

Rutinas de Kundalini Yoga (Hay mucha información corrupta en el sitio web. Ignora todo excepto las rutinas físicas)

<http://www.pinklotus.org/-%20Kundalini%20Yoga%20kriyas%20english.htm>