

W związku z załamaniem się systemu opieki zdrowotnej, my, pracownicy służby zdrowia, przygotowaliśmy tę wiadomość dla ludzi, na wypadek gdybyś nie chciał ryzykować natychmiastowej wizyty w szpitalu;

---

⦿ Objawy pojawiają się od trzeciego dnia po zakażeniu (objawy wirusowe).

→ 1 faza;

⦿ Ból ciała

⦿ Ból oka

⦿ Ból głowy

⦿ wymioty

⦿ biegunka

Katar lub przekrwienie błony śluzowej nosa

⦿ Rozkład

⦿ Płonące oczy

⦿ Palenie podczas oddawania moczu

⦿ Gorączka

⦿ Wydrapane gardło (ból gardła)

→ Bardzo ważne jest, aby policzyć dni objawów: 1, 2, 3.

⦿ Podejmij działania, zanim wystąpi gorączka.

⦿ Uważaj, bardzo ważne jest, aby pić dużo płynów, zwłaszcza wodę oczyszczoną. Pij dużo wody, aby nie utrzymywać suchości w gardle i oczyścić płuca.

---

→ 2 faza; (4 do 8 dnia) stan zapalny.

- Utrata smaku i / lub zapachu
- Zmęczenie przy minimalnym wysiłku
- ból w klatce piersiowej (klatka piersiowa)
- Ucisk klatki piersiowej
- Ból w dolnej części pleców (w okolicy nerek)

---

→ Wirus atakuje zakończenia nerwowe;

- Różnica między zmęczeniem a dusznością:
  - \_Brak powietrza ma miejsce, gdy osoba siedzi - bez żadnego wysiłku - i ma zadyszkę;
  - Zmęczenie występuje wtedy, gdy osoba porusza się, aby zrobić coś prostego i czuje się zmęczona.

---

→ Wymaga dużo nawilżenia i witaminy C.

---

Covid-19 wiąże tlen, więc jakość krwi jest słaba i zawiera mniej tlenu.

---

→ III faza - gojenie;

- 9 dnia rozpoczyna się faza gojenia, która może trwać do 14 dnia (rekonwalescencja).

- ◉ Nie zwlekaj z leczeniem, im wcześniej, tym lepiej!

---

→ Powodzenia wszystkim!

Lepiej przestrzegać tych zaleceń, zapobieganie nigdy nie jest za dużo!

- Usiądź na słońcu przez 15-20 minut
- Odpoczywaj i śpij przez co najmniej 7-8 godzin.
- Pij 1 i pół litra wody dziennie
- Wszystkie potrawy powinny być gorące (nie zimne).

→ Pamiętaj, że pH koronawirusa waha się od 5,5 do 8,5.

Więc wszystko, co musimy zrobić, aby wyeliminować wirusa, to jeść bardziej zasadowe pokarmy, powyżej poziomu kwasu wirusa.

Tak jak;

- ◉ Banany, Wapno → 9,9 pH
- ◉ Żółta cytryna → 8,2 pH
- ◉ Awokado - pH 15,6
- ◉ Czosnek - pH 13,2
- ◉ Mango - pH 8,7
- ◉ Mandarynka - pH 8,5
- ◉ Ananas - 12,7 pH
- ◉ Rukiew wodna - 22,7 pH
- ◉ Pomarańcze - 9,2 pH

---

→ Skąd wiesz, że masz Covid-19 ?!

- ⦿ swędzące gardło
- ⦿ Suchość w gardle
- ⦿ Suchy kaszel
- ⦿ Wysoka temperatura
- ⦿ Trudności w oddychaniu
- ⦿ Utrata zapachu i smaku

---

NIE przechowuj tych informacji tylko dla siebie, przekaz je całej rodzinie i znajomym.