

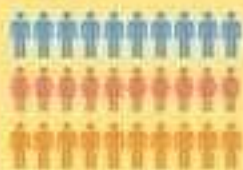
# COVID19

Il nuovo Coronavirus potrebbe non mostrare sintomi per svariati giorni. Come si fa a sapere se uno è infetto?

## SEMPLICE AUTOCONTROLLO

Gli esperti di Taiwan ci forniscono un semplice autocontrollo che possiamo fare da soli ogni mattina, perchè quando si arriva ad avere la febbre e / o la tosse e si va in ospedale, il polmone è di solito già al 50% di fibrosi ed è quindi troppo tardi.

### TEST



### OGNI MATTINA



Fai un respiro profondo e trattiени il respiro per più di 10 secondi. Se lo completi con successo senza tossire, senza disagio, rigidità o senso di oppressione, ecc., vuol dire che non vi è fibrosi nei polmoni, in pratica non c'è alcuna infezione.

Prendi almeno un sorso d'acqua ogni 15 minuti. Perché? Anche se il virus entra in bocca, l'acqua potabile o altri liquidi lo lavano attraverso la gola e lo trasportano nello stomaco. Una volta lì, l'acido dello stomaco ucciderà il virus.

### BERE REGOLARMENTE



### BOCCA E GOLA

#### UMIDE



Non bevendo sufficientemente acqua e con regolarità, si facilita al virus l'entrata nella trachea e nei polmoni.

**QUESTO VIRUS È MOLTO PERICOLOSO. SI PREGA DI CONDIVIDERE QUESTO MESSAGGIO CON FAMIGLIA E AMICI. ABBI CURA DI TUTTI QUELLI CHE AMI ED AIUTALI A MANTENERE UNA OTTIMA SALUTE**