

02/04/2020 - L' Université Johns Hopkins (<https://www.jhu.edu/>) a envoyé cet excellent résumé pour éviter la contagion, partagez-le car il est très clair :

1. Le virus n'est pas un organisme vivant, mais une molécule de protéine (ADN) recouverte d'une couche protectrice de lipides (graisses) qui, lorsqu'elle est absorbé par les cellules des muqueuses oculaires, nasales ou buccales, ou de la peau, modifie leur code génétique (mutation) et les convertit en cellules de multiplicateurs et d'agresseurs.
2. Parce que le virus n'est pas un organisme vivant mais une molécule de protéine, il n'est pas tué, mais se décompose de lui-même. Le temps de désintégration dépend de la température, de l'humidité et du type de matériau dans ou sur lequel il se trouve.
3. Le virus est très fragile ; la seule chose qui le protège est une fine couche de graisse extérieure. C'est pourquoi tout savon ou détergent est le meilleur remède, car la mousse savonneuse CASSE LE GRAS (c'est pourquoi il faut frotter autant : pendant au moins 20 secondes ou plus, et faire beaucoup de mousse). En dissolvant la couche de graisse, la molécule de protéine se disperse et se décompose d'elle-même.
4. La chaleur dissout la graisse ; utilisez ensuite de l'eau à une température supérieure à 25 degrés pour vous laver les mains, les vêtements et tout le reste. De plus, l'eau chaude produit plus de mousse, ce qui la rend encore plus efficace.
5. L'alcool ou tout mélange avec de l'alcool à plus de 65% DISSOUT TOUTE GRAISSE, en particulier la couche lipidique externe du virus.
6. PAS D'ALCOOL ni de VODKA. La vodka la plus forte est à 40 % d'alcool et il vous en faut 65 %.
7. LA LISTERINE (c'est un bain de bouche américain) fonctionne SI VOUS EN AVEZ BESOIN ! Il s'agit d'un alcool à 65 %.
8. Tout mélange avec 1 partie d'eau de javel et 5 parties d'eau dissout directement la protéine, la détruisant de l'intérieur.
9. L'eau oxygénée aide beaucoup après le savon, l'alcool et le chlore, car le peroxyde dissout la protéine virale, mais il faut l'utiliser pure et elle fait mal à la peau.
10. PAS DE BACTÉRICIDES. Le virus n'est pas un organisme vivant comme les bactéries ; on ne peut pas tuer ce qui n'est pas vivant avec des antibiotiques, mais seulement la détruire avec des agents chimiques.
11. Le vinaigre n'est PAS utile car il ne décompose pas la couche protectrice de la graisse.
12. Bien que collé sur une surface poreuse, il est inerte et se désintègre en **3 heures** (tissu et matières poreuses), **4 heures** (cuivre, car il est naturellement antiseptique (son oxyde, de couleur verte, est toxique) ; et bois, car il élimine progressivement l'humidité et la sécheresse tue la molécule virale), **24 heures** (carton), **42 heures** (métal) et **72 heures** (plastique). Ces deux dernières matières étant par nature étanches, l'humidité de surface peut maintenir la présence de la protéine virale.
13. La résistance de la molécule virale serait donc en moyenne de 3 heures dans l'air.
14. NE JAMAIS secouer les vêtements, serviettes, chiffons ou draps usagés. Si vous secouez un objet infecté, les molécules du virus flottent dans l'air **pendant 3 heures** et peuvent se déposer dans votre nez.

15. Les aspirateurs : le filtre de l'aspirateur laisse parfaitement passer les molécules virales : laissez vos chaussures portées à l'extérieur et marchez chez vous en chaussettes ou en chaussures n'ayant pas connu de contact récent avec l'extérieur. Cela évitera de disperser dans l'air de votre intérieur des molécules suspectes.
16. Les molécules virales restent très stables dans le froid extérieur ou artificiel comme les climatiseurs (par nature humides) des maisons et des voitures. Ils ont également besoin d'humidité pour rester stables et surtout de l'obscurité. Par conséquent, les **environnements déshumidifiés, secs, chauds et lumineux** le dégraderont plus rapidement. Il faut donc se garder de mettre dans son réfrigérateur des emballages présentant un doute d'infection.
17. La lumière UV avec une certaine intensité brisera la protéine du virus sur tout objet. Par exemple, pour désinfecter et réutiliser un masque ou un objet (peigne, tissu –en n'oubliant pas le recto-verso - c'est parfait). Attention, la lumière UV détruit également le collagène (qui est une protéine) de la peau, ce qui finit par provoquer des rides et le cancer de la peau. On le sait par le vieillissement de la peau provoqué par les insolateurs UV à bronzer.
18. Plus l'espace est limité, plus la concentration du virus est importante. Plus ouvert ou ventilé naturellement sera l'espace, moins il sera concentré et la masse virale est un critère important de réussite d'invasion pathologique. Ouvrez les fenêtres et aérez votre intérieur.
19. Ceci étant dit, vous devez vous laver les mains quand vous avez un doute, avant et après avoir touché des muqueuses, de la nourriture, des serrures, des boutons, des interrupteurs, une télécommande, un téléphone portable, des montres, un ordinateur, des bureaux, une télévision, etc. Et quand on utilise les toilettes. Si ces objets sont dans VOTRE espace confiné, et si vous avez pris les précautions de propreté nécessaires, ce n'est pas la peine.
20. Il faut aussi s'humidifier les mains avec de l'eau savonneuse, par exemple en les lavant beaucoup, car les molécules peuvent se cacher dans des micro rides ou les coupures. Plus l'hydratant est épais mais tout en restant liquide, mieux c'est car la concentration de savon (hydroxyde de soude) est importante et apte à détruire la couche protectrice de lipides qui protège la molécule virale.
21. Gardez même les **ONGLES COURTS** pour que le virus ne s'y cache pas. Les ongles présentent par nature une structure fibreuse capable d'abriter des molécules virales.
22. Bon confinement, restez optimistes et confiants! Et préparez la suite de vos activités...