

Alerte Citoyenne

"Un excellent résumé sur le Coronavirus Covid-19" d'un assistant-professeur en maladies infectieuses à l'Université John Hopkins, Baltimore-Maryland, USA

C'est un excellent condensé sur la manière d'éviter la contagion, très instructif tout en étant clair et facile à suivre.

Le virus n'est pas un organisme vivant, mais une molécule de protéine (ADN) recouverte d'une couche protectrice constituée de lipide (matière grasse) qui, lorsqu'absorbée par les cellules oculaires, nasales ou buccales, change son code génétique (mutation) et se transforme en agresseur et en cellules multiplicatrices.

Dès lors que le virus n'est pas un organisme vivant mais une molécule de protéine, **on ne peut pas le "tuer"** à proprement parler ; il se décompose de lui-même. La durée de cette désintégration dépend de la température, du niveau d'humidité et du type de matière sur laquelle il repose.

Le virus est très fragile ; la seule chose qui le protège est une fine couche extérieure de graisse.

C'est pourquoi **tout savon ou détergent est le meilleur remède, car la mousse attaque la graisse** (raison pour laquelle on doit autant se frotter les mains, 20 secondes ou plus, afin de faire beaucoup de mousse). En dissolvant la couche grasse, on obtient que la molécule de protéine se disperse et se décompose d'elle-même.

La chaleur fait fondre la graisse, voilà pourquoi il est bon d'**utiliser de l'eau au-dessus de 25°C pour laver ses mains**, les vêtements ou toute autre chose. De plus, l'eau chaude produit plus de mousse et la rend ainsi plus efficace.

- **L'alcool** ou tout autre mélange contenant **plus de 65%** d'alcool dissout toute graisse, et particulièrement la couche extérieure de lipide du virus.
- **Tout mélange d'une (1) dose d'eau de Javel pour cinq (5) dose d'eau dissout directement la protéine et la détruit de l'intérieur.**
- En l'absence de savon, d'alcool, ou de chlore, on peut recourir à l'eau oxygénée, car le peroxyde dissout la protéine du virus, mais il faut l'utiliser pure, ce qui est nocif pour la peau.
- **Aucun bactéricide** n'est utile. Le virus n'est pas un organisme vivant comme la bactérie. On ne peut pas tuer ce qui n'est pas vivant avec des antibiotiques.
- **Ne jamais secouer** vêtements (sur soi, ou qu'on a portés), draps ou chiffons. Si on secoue un linge ou qu'on utilise un plumeau, les molécules du virus peuvent alors flotter dans l'air pendant **3h** et aller ainsi se loger dans le nez.
- Lorsque le virus est collé à une surface poreuse, il est très inerte et **se décompose en seulement :**
 - 3h** sur un tissu par exemple ou toute autre surface poreuse.
 - 4h** sur le cuivre (naturellement antiseptique) et le bois (qui l'assèche et l'empêche de se décoller pour se diffuser dans l'atmosphère).

mais il peut subsister jusqu'à :

24h sur le carton.

42h sur un métal.

72h sur le plastique.

- Les molécules du virus restent très stables dans le froid extérieur, ou dans le froid artificiel (climatisation des bâtiments ou des véhicules, par exemple...). Pour rester stables, ces molécules ont aussi besoin d'humidité et de pénombre. Ainsi, **le virus se dégradera** plus facilement et rapidement **dans un environnement déshumidifié, sec, chaud et lumineux.**

- Les **rayons ultraviolets** décomposent la protéine du virus, quelque soit la surface où il se trouve. La lampe à ultraviolets, par exemple, est parfaite pour désinfecter et réutiliser un masque. Prudence néanmoins car elle décompose aussi le collagène (une autre protéine) de la peau et peut être la cause de rides et cancer de la peau.

- Le virus **ne peut pas** passer à travers une peau saine.

- Le **vinaigre ne sert à rien** car il ne dissout pas la couche protectrice grasse du virus.

- Les **boissons alcoolisées**, comme la vodka, **n'ont aucun effet** (les plus fortes comportent autour de 40% ou 50% d'alcool, or la teneur minimale requise est de 65% d'alcool).

- **La Listerine peut être utile, sa teneur en alcool étant de 65%.**

- Plus l'espace est confiné, plus la concentration du virus sera grande. Plus l'espace est ouvert et aéré, plus la concentration du virus sera réduite.

N.B. : Outre les indications ci-dessus, **vous devez vous laver les mains** avant et après avoir touché : muqueuses, nourriture, serrures, poignées de portes, boutons et interrupteurs (lumière, ascenseurs...), téléphones, télécommandes, montres, ordinateurs, bureaux, télévisions, etc...

Lorsque vous allez aux toilettes et/ou dans la salle de bain, il est important de **s'hydrater les mains** car elles ont tendance à se dessécher à force de lavages répétés. Les molécules du virus peuvent alors pénétrer dans les micro-lésions de la peau. Plus l'hydratant est épais, mieux c'est.

Veillez aussi à garder **vos ongles courts**, pour éviter que le virus n'aille se cacher dessous.

Merci infiniment à tous de partager ceci aussi largement et généreusement que possible.