

## Ralentizar la Propagación

16 de marzo de 2020

Ahora que COVID-19 está en nuestra comunidad, es natural querer tener tanta información como sea posible, tan rápido como podamos. No sé usted, pero a veces esta era de información instantánea me abruma. Todo lo que realmente quiero saber es que puedo hacer para mantenerme saludable y a las personas que amo.

En este punto, debemos centrarnos en ralentizar la propagación. Aquí hay algunas reglas básicas para ayudarlo a hacer su parte:

- **Regla 1:** Lávese las manos. La manera correcta. Mucho. Por favor. Parece tan simple, pero si todos nos lavaríamos las manos al menos la mitad de veces que revisamos nuestros teléfonos inteligentes (tal vez incluso una cuarta parte del tiempo) podemos ayudar a prevenir la propagación de gérmenes que se transportan de persona a persona. Si no puede lavarse las manos con más frecuencia, el desinfectante de manos o el alcohol para frotar (el ingrediente principal del desinfectante) serán suficientes.
- **Regla 2:** Mantenga sus manos en sí mismo. Y fuera de su cara. Un estudio publicado en la Revista americana de infección (American Journal of Infection) (2015) encontró que las personas se tocan la cara en promedio más de 20 veces por hora, y casi la mitad de las veces esto involucra los ojos, la nariz o la boca. Los virus viven y se propagan en las cosas que tocamos regularmente. Imagina esto... Abre la puerta de la gasolinera, le paga al cajero por la gasolina, y luego vuelve a salir. Unos minutos más tarde, su lente de contacto está atascado, por lo que se frota el ojo. Mientras bebía su agua, se tiró un poco e inmediatamente llevo su mano a su boca. Esa misma mano que toco la puerta de la gasolinera y le entregó una factura al cajero. Cada vez que mueve su mano hacia su cara, aumenta las formas en que cualquier virus puede entrar a su cuerpo.
- **Regla 3:** Desinfecte su vida. Ahora, no queremos decir que deba volverse loco aquí caminando con spray desinfectante y rociando todo lo que posee (y a todos los que conoce), pero queremos alentarlos a que se tome el tiempo extra para desinfectar esas superficies sucias, y las personas que ama de forma regular. Piense en ello como un ejercicio extendido de limpieza primavera y disfrute de lo fresco y limpio que olerá su



entorno. Las superficies en su hogar que son áreas de alto tráfico para sus manos deben ser de alta prioridad para usted. ¿Tiendas recién agotadas de spray desinfectante? No hay problema, puede preparar la suya con 2/3 taza de alcohol y 1/3 taza de gel de aloe vera. Si se siente elegante, incluso puede agregar unas gotas de su aceite esencial favorito.