

Cực Kỳ Hữu Ích Để Phân Biệt Triệu Chứng Cúm Thường Hay Cúm Do Covid-19

Thưa các bạn:

Hiện giờ trên mạng đã tràn ngập tin tức về virus corona. Đa phần có tính chất chung chung không hữu ích mấy trong việc chẩn đoán và hướng dẫn cộng đồng trong việc tìm hiểu và ngăn ngừa Corona. Sáng nay tôi nhận được bài này từ một người bạn cùng lớp hiện đang làm việc ở Los Angeles, CA.

Những tin tức này có vẻ thực tế, dễ hiểu và dễ nhớ - Tôi cảm thấy hữu ích nên cố gắng dịch sang tiếng Việt để các bạn dễ đọc. Đặc biệt là những kinh nghiệm này xuất phát từ một người có bằng cao học, làm việc ở Quảng Đông TC !

1. Nếu bạn bị sổ mũi, có đờm, dãi – Bạn bị bệnh cảm thông thường.
2. Coronavirus viêm phổi chỉ ho khan, không có sổ mũi
3. Con virus này không chịu nổi nhiệt độ cao, rất dễ bị tiêu diệt ở nhiệt độ vào khoảng 26/27 Celcius.
4. Nếu có ai đó hát xì, nó sẽ bay khoảng 10 feet (3m) trước khi rơi xuống đất và không còn tồn tại trong không gian.
5. Nếu nó rơi trên bề mặt kim loại, nó có thể sống ít nhất khoảng 12 giờ - Vì vậy, nếu bạn chạm vào loại bề mặt này, rửa tay ngay với xà bông.
6. Trên vải, chúng sống khoảng 6-12 giờ, loại xà bông giặt thông thường đủ để giết chúng.
7. Uống nước nóng hiệu quả trị mọi viruses. Đừng uống nước bỏ đá vào .
8. Rửa tay bạn thường xuyên, vì chúng chỉ có thể sống trên tay bạn khoảng 5-10 phút – Tuy nhiên, có nhiều chuyện xảy ra trong khoảng thời gian này – bạn có thể giụi mắt, móc mũi mà không để ý.
9. Cũng nên súc miệng để ngăn ngừa – Chỉ một dung dịch muối thông thường với nước ấm là đủ.
10. Cực kỳ quan trọng: uống thật nhiều nước !

TRIỆU CHỨNG:

1. Chúng nhiễm cổ họng trước, vì vậy bạn sẽ đau cổ họng khoảng 3, 4 ngày.
2. Chúng sau đó sẽ hòa vào nước mũi, rồi tới khí quản, và phổi, gây viêm phổi – Mất thêm 5, 6 ngày nữa.
3. Khi viêm phổi xảy ra, sẽ kèm theo sốt cao và khó thở.
4. Nghẽn khí quản với coronavirus không giống loại thường. Bạn có cảm giác như đang bị chết đuối. Hãy đi bác sĩ lập tức.

(Quang Phạm lược dịch)

Best Regards,

Viet H. Bui, Ph.D.

HÃY XÔNG KHI BỊ CÚM CORONA

Đây là bài chia sẻ của chị Nguyễn Hồng Phương (bên Đức, không có FB). Chị vừa bị nhiễm Vi-rút Corona, bộc phát và tự chữa khỏi sau 4 ngày sau đó. Đây là bài đọc để tham khảo, theo kinh nghiệm cá nhân của chị. Nếu các bạn thấy hay, hãy chia sẻ (SHARE) và áp dụng cho mình và người thân khi vướng phải bệnh. Còn không, các bạn có thể lướt qua. Cho đến thời điểm này, bệnh cúm lạ này vẫn

chưa có thuốc chữa rõ ràng. Vì nó là bệnh cúm, nên chúng ta có thể trị theo cách dân gian là XÔNG. Đây là câu chuyện tự chữa khỏi của chị Phương.

Khi bộc phát:

► Ngày thứ nhất: Chị ấy cảm thấy đau họng, ho khan (không đờm, không sổ mũi) và ngời rất mệt.

► Ngày thứ hai: Đầu chị rất đau như là búa bổ và hai mắt cũng đau. Toàn thân mệt lả, và cảm thấy khó thở như người thai nghén. Thế là chị ấy súc miệng bằng nước muối ấm suốt ngày và kèm thêm ăn tỏi sống, uống nhiều nước trà xanh ấm và nước Cam (mọi người có thể uống nước Chanh) để tăng lượng vitamin C. Bên cạnh đó, chị ấy cũng dùng thuốc nhỏ mắt để làm dịu cơn đau mắt. Chiều hôm đó, chị ấy đã gọi đường dây nóng và có người đến khám, thử bệnh cho chị tại nhà. Họ cho chị biết là chị đã bị nhiễm vi-rút Corona dạng nhẹ. Họ cho chị ấy thuốc uống giảm sốt Paracetamol (như là Tylenol ở Hoa Kỳ) và kêu chị cách ly tại nhà và hàng ngày họ sẽ cho người đến kiểm tra.

► Chiều tối hôm đó, chị ấy đã mở máy sưởi cho nhiệt độ trong phòng rất cao, nệm nóng của chị ấy cũng chỉnh lên 40 độ C (tức là 104 độ F bên Hoa Kỳ). Chị bắt đầu cảm thấy mình bị sốt, đầu nhức kinh khủng, mắt thì đau như muốn lồi ra. (Phải chăng lúc này có thể vi-rút đang xâm nhập rất nhiều và chuẩn bị vô phối?). Chị uống thuốc giảm sốt và cố gắng chống cự. Chị quỳ gối, cầu nguyện xin ơn Trên chữa lành cho chị. Sau đó, chị gọi điện thoại cho mẹ chị ở Việt Nam. Mẹ chị khuyên chị thử trị theo cách dân gian. Đó là XÔNG.

Chị nghe lời mẹ, cố gắng đứng dậy đi nấu thuốc xông, ra vườn sau cắt lá tắc bỏ vào và cho thêm vài giọt dầu xanh. Thật kỳ diệu mọi người ạ, sau khi xông, toàn thân chị toát ra mồ hôi, và cơn sốt tự nhiên cũng giảm dần.

► Ngày thứ 3: Chị ấy tiếp tục xông người, chị cảm thấy người nhẹ đi và không còn đau đầu nữa. Bác sĩ đến khám hôm đó đã ngạc nhiên vì sự bình phục nhanh chóng của chị ấy. Họ hỏi chị ấy ngoài uống thuốc của họ, chị có làm gì thêm không. Chị đã kể lại những điều chị ấy đã làm. Thế là họ nói họ sẽ chia sẻ lại cho bệnh nhân của họ.

► Đến ngày thứ 4 sau khi bộc phát, chị ấy hoàn toàn bình phục như người bình thường. Chị gọi điện thoại nói bác sĩ không cần cho người đến kiểm tra nữa.

Bài chia sẻ hơi dài, mọi người làm ơn chịu khó đọc vì mình thấy những bài thuốc dân gian của người Việt Nam mình rất hay và hiệu quả, trong khi Tây Y chưa biết đến. Khi bị bệnh, mọi người nhớ là XÔNG HÀNG NGÀY cho đến khi khỏi hẳn

nhé. À, chị ấy cũng chia sẻ là khi xông, hơi nước xông nóng sẽ vào tất cả các lỗ miệng, mắt, mũi, nhất là cổ họng và chị cảm thấy nhẹ người hơn.

Qua bài chia sẻ này về những gì chị ấy bị, chúng ta cảm thấy cũng không có gì gọi là ghê gớm lắm. Chúng ta chỉ cần làm đúng cách thì sẽ tiêu diệt được nó.

(Lưu ý: Mọi người có thể xông bằng lá chanh, vỏ cam, quýt, cây sả, vỏ bưởi, lá bưởi,... Có lá gì trong nhà dùng lá đó (đùng đùng lá độc hại là được) và nhớ khi nhắc nồi nước xông xuống, hãy cho thêm vào vài giọt dầu xanh, và mọi người nhớ hãy uống thật nhiều nước ấm, càng nhiều càng tốt, và dùng thuốc hạ sốt Tylenol, (đùng đùng Ibuprofen, Advil, Aleve) rồi hãy xông, tránh trường hợp bị mất nước nhé).

Đừng quên SHARE nhé. Thanks mọi người.

Nguồn: Chị Nguyễn Hồng Phương kể và do mình viết tóm tắt lại. Mong mọi người và gia đình bình an và hạnh phúc vượt qua Đại Dịch này

Đại học Johns Hopkins đã gửi ghi chú chi tiết về việc tránh lây nhiễm

Đại học Johns Hopkins đã gửi ghi chú chi tiết về việc tránh lây nhiễm. Chia sẻ càng nhiều càng tốt

▶ Virus không phải là một sinh vật sống, mà là một phân tử protein (DNA) được bao phủ bởi một lớp lipid bảo vệ (chất béo), khi được hấp thụ bởi các tế bào của niêm mạc mắt, mũi hoặc cổ họng, làm thay đổi mã di truyền (đột biến) và chuyển đổi chúng thành các tế bào xâm lược và nhân.

▶ Vì virus không phải là một sinh vật sống mà là một phân tử protein, nó không bị giết mà tự phân rã. Thời gian phân rã phụ thuộc vào nhiệt độ, độ ẩm và loại vật liệu nơi nó nằm.

▶ Virus rất dễ vỡ; điều duy nhất bảo vệ nó là một lớp mỡ mỏng bên ngoài. Đó là lý do tại sao bất kỳ xà phòng hoặc chất tẩy rửa là phương thuốc tốt nhất, bởi vì bột CUTS the FAT (đó là lý do tại sao bạn phải chà xát quá nhiều: trong 20 giây

trở lên, để tạo ra nhiều bọt). Bằng cách hòa tan lớp chất béo, phân tử protein tự phân tán và tự phân hủy.

▶ NHIỆT làm tan mỡ; Đây là lý do tại sao nó rất tốt để sử dụng nước trên 25 độ C để rửa tay, quần áo và mọi thứ. Ngoài ra, nước nóng tạo ra nhiều bọt hơn và điều đó càng hữu ích hơn.

▶ Rượu hoặc bất kỳ hỗn hợp nào có cồn trên 65% làm HÒA TAN BẤT KỲ LOẠI MỠ NÀO, đặc biệt là lớp lipid bên ngoài của virus.

▶ Bất kỳ hỗn hợp nào với 1 phần thuốc tẩy (chlorox) và 5 phần nước đều trực tiếp hòa tan được protein của virus, phá vỡ nó từ bên trong.

(Tin tổng hợp)