

להלן המלצותיו של ד"ר משולם הרט שליט"א (רופאו האישי של מרן שר התורה שליט"א)

להתמודדות מול נגיף הקורונה

- ראשית יש לדעת ששמירת הכללים של משרד הבריאות הם פיקוח נפש ממש!!
- צריך להקפיד מאד בכל קשר עם אחר בדיבור ושיחה על שמירת מרחק 2 מטר, זהו הטווח שהחידק עובר מאיש לרעהו, אולם בעיטוש הוא עף למרחק של 10 מטר!!
- החיידק שורד על משטח מתכת 12 שעות לפיכך כל מגע במשטח מתכת בבית הכנסת, מעקים וגדרות, או שאר מקומות ציבוריים, מצריך שטיפת ידיים בחומר אנטי בקטיראלי. במשטח בד הוא שורד 6-12 שעות, וכביסה רגילה משמידה אותו.
- **המלצה חשובה:** מכיון שהחיידק שונא חום, כדאי לשתות מים חמים, וחלילה לא מים קפואים או קרח!!
- כדאי מאד לשטוף ידיים בתדירות גבוהה, אחר כל יציאה לרחוב או מגע עם אחר, וכן אם מתעטשים, משום שהחיידק שורד על הידיים בין 5-10 דק'.
- כמניעה טוב לגרגר מידי פעם את הגרון במי מלח חמים.
- **ראוי מאד להדגיש: שתו הרבה מים!!!** כדי שהפה והגרון ישארו כל הזמן לחים צריך לשתות כל 15 דק' קצת מים. (הפעולה הזאת שוטפת אותו דרך הגרון לבטן ושם מיצי המרה הורגים אותו בקלות) **לכן מי שלא שותה החיידק הזה מסוכן לו מאד!!!**
- התסמינים של מחלת הקורונה הם: שיעול יבש 3-4 ימים אח"כ הוא משתלט על הנוזל של האף, ויורד לריאות ונהיה חלילה דלקת ריאות 5-6 ימים, חום גבוה וקשיי נשימה, ואז זה כבר מסוכן רח"ל, לכן כבר בשלב הנזלת צריך לחפש עזרה רפואית.

אבינו מלכינו מנע מגיפה מנחלתך