

## **FAITES MONTER LE FICHIER**

**Le Dr Henry est l'agent de santé provincial de la Colombie-Britannique, la première femme dans cette position.**

**Elle est également professeure agrégée à l'Université de la Colombie-Britannique.**

**Elle a une formation en épidémiologie et est spécialiste de la santé publique et de la médecine préventive.**

**La sagesse du Dr Bonnie Henry en 16 points :**

**1. Il se peut que nous devions vivre avec le COVID-19 pendant des mois ou des années.**

**Ne le nions pas et ne paniquons pas. Ne rendons pas nos vies inutiles. Apprenons à vivre avec.**

**2. Vous ne pouvez pas détruire les virus COVID-19 qui ont pénétré les parois cellulaires, en buvant des litres d'eau chaude, vous irez tout simplement plus souvent aux toilettes.**

**3. Se laver les mains et maintenir une distance physique de deux mètres est la meilleure méthode pour votre protection.**

**4. Si vous n'avez pas de patient COVID-19 à la maison... il n'est pas nécessaire de désinfecter les surfaces de votre maison.**

**5. Les marchandises emballées, les pompes à essence, les caddies et les guichets automatiques ne causent pas d'infection. Si vous vous lavez les mains, vivez votre vie comme d'habitude.**

**6. Le COVID-19 n'est pas une infection alimentaire . Il est associé à des gouttes d'infection comme la «grippe».**

**Il n'y a aucun risque démontré que le COVID-19 soit transmis par les aliments.**

**7. Vous pouvez perdre votre odorat avec de nombreuses allergies et infections virales.**

**Ce n'est qu'un symptôme non spécifique du COVID-19.**

**8. Une fois à la maison, vous n'avez pas besoin de changer vos vêtements de toute urgence et d'aller vous doucher!  
La pureté est une vertu, la paranoïa ne l'est pas!**

**9. Le virus COVID-19 ne reste pas longtemps dans l'air .  
Il s'agit d'une infection respiratoire par gouttelettes qui nécessite un contact étroit.**

**10. L'air est pur, vous pouvez vous promener dans les jardins et dans les parcs  
Mais juste en gardant votre distance de protection physique.**

**11. Il suffit d'utiliser un savon normal contre COVID-19 et non un savon antibactérien.  
C'est un virus, pas une bactérie.**

**12. Vous n'avez pas à vous soucier de vos achats de nourriture.  
Mais vous pouvez tout réchauffer au micro-ondes, si vous le souhaitez.**

**13. Les chances de ramener le COVID-19 à la maison avec vos chaussures , c'est comme être frappé par la foudre deux fois par jour.  
J'ai travaillé contre les virus depuis 20 ans - les infections par goutte ne se propagent pas comme ça!**

**14. Vous ne pouvez pas être protégé du virus en prenant du vinaigre , ni du jus de canne à sucre, ni du gingembre etc...! Ce sont des produits pour l'immunité mais pas un remède.**

**15. Le port d'un masque pendant de longues périodes interfère avec votre respiration et les niveaux d'oxygène.  
Portez-le uniquement dans les endroits où il y a de la foule.**

**16. Le port de gants est également une mauvaise idée.  
le virus peut s'accumuler dans le gant et être facilement transmis si vous touchez votre visage.  
Mieux vaut se laver les mains régulièrement.**

**L'immunité est grandement affaiblie en restant toujours dans un environnement stérile.**

**Même si vous mangez des aliments stimulant le système immunitaire, (vitamine D etc...)**

**s'il vous plaît sortez de votre maison régulièrement à n'importe quel parc / plage.**

**L'immunité est augmentée par L'EXPOSITION AUX PATHOGÈNES , pas en restant assis à la maison et en consommant des aliments frits / épicés / sucrés ou des boissons gazeuses.**

**Soyez intelligent et restez informé, soyez gentil, soyez calme et soyez prudent!!**

**Vivez la vie raisonnablement et au maximum.**

**Sincèrement, Dr. Bonnie Henry**

