

## Coronavirus en Colombia, como prevenir las enfermedades respiratorias con Just

# Coronavirus en Colombia, como prevenir las enfermedades respiratorias con Just

Actualmente estamos enfrentando situaciones que nos exponen constantemente a crisis respiratorias, a contraer contagios de virus y por ende a caer enfermos. Es por esta razón que ponemos a tu disposición este artículo, con el fin de ayudarte a prevenir y curar enfermedades respiratorias.

Por: **Carolina Moreno y Camilo Gómez**  
Consultores SwissJust



### Recomendaciones para prevenir las enfermedades respiratorias



#### **Lava las manos regularmente**

Te recomendamos llevar siempre el gel anti bacterial Hand Gel, que ayuda a eliminar el 99% de las bacterias con una sola aplicación. Ayuda también a dejar las manos limpias, más en estados donde están susceptibles a situaciones de contagio. Deja las manos limpias, suaves y libres de bacterias cuando no tengas agua y jabón cerca.

Es muy importante que durante el día evites el contacto de las manos sucias con la cara y los ojos. A menudo, los virus se propagan con las manos sucias: por ejemplo las personas estornudan en la palma de la mano, o agarran la barandilla en el transporte público. Los virus en tales objetos a temperatura ambiente duran hasta seis días. Por lo tanto, no debes frotar la nariz, los ojos y en general, tocarte la cara. Cuando regreses a casa, debes lavarte muy bien las manos.

Acá te mostramos cómo debes lavarte las manos, según este video de la BBC:



#### **Usa de manera adecuada y oportuna el tapabocas**

Si estás en un entorno donde puedas estar expuesto a contagio de enfermedades respiratorias, usa el tapabocas de manera preventiva o si ya estás presentando el cuadro respiratorio. Te recomendamos aplicar también el [spray de eucalipto Eucasol](#), que ayuda a mantener la nariz despejada y a purificar el aire.





### **Ayuda a tu cuerpo a respirar**

La tos es el principal signo de dificultades respiratorias. Te recomendamos usar la **Crema de Tomillo** para despejar el pecho. Aplícala en pequeña cantidad, haciendo masajes desde el centro del pecho hacia afuera, en la espalda a la altura del pecho, haciendo masajes del centro hacia afuera y en la planta de los pies. Este último punto es importante, ya que en los pies se proyecta todo el cuerpo. Además esta crema ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.

### **Báñate como un refuerzo para mantener la inmunidad**

Ayuda a fortalecer tu sistema inmunológico con la Esencia de Baño de Equinácea y Ginseng Siberiano, que tiene la poderosa propiedad inmunoestimulante, que ayudará a aumentar los mecanismos propios del cuerpo para protegerlo, reduciendo así el riesgo de infección.

### **Ventila los espacios cerrados**

La entrada de aire en espacios cerrados, reduce la concentración de virus y bacterias en el aire en un 80-90%. Es necesario que puedas hacerlo correctamente: abre las ventanas de ventilación durante 20 a 30 minutos y repite si puedes 2 o 3 veces al día. Si el día está muy frío abrigate muy bien. No le temas a las corrientes de aire: esta es una manera adecuada para ayudar a eliminar los virus de tu casa.



### **Humidifica el aire**

Ente más frío afuera, menos humedad hay en el aire circulando adentro. Calentar los espacios puede ser una buena opción pero elimina aún más la humedad en el interior. Debido a la falta de humedad, las membranas mucosas de la nariz y la faringe a menudo se secan y aparecen costras. Esto no solo causa molestias, sino que también interrumpe las funciones de la inmunidad del cuerpo. Por lo tanto, te recomendamos usar un difusor o humidificador de aire. Si lo deseas, puedes ponerles un par de gotas de Aceite Esencial de Eucalipto, para despejar las vías respiratorias y limpiar el aire.

### **Aumenta la ingesta de vitamina C**

Con esto, estimulas la producción de glóbulos blancos y glóbulos rojos que combaten las infecciones. Usa un cóctel de cítricos hecho de los aceites esenciales de Limón, Carpe Diem y Pure Protect. Estos los puedes aplicar en un difusor o pebetero, aplicados en la piel a través de aceites vehiculares como el Aceite de Almendra o la Loción Corporal Aroma Blends. Las moléculas de los aceites esenciales forman una barrera que ayuda a impedir la entrada de los virus.



### **Cuida de los más pequeños**

Los niños pequeños a menudo son más propensos a enfrentar infecciones respiratorias debido a su proceso de formación inmunitario. La prevención de resfriados en los recién nacidos implica necesariamente mantener un cierto microclima: temperatura interior dentro de 20-22 grados y humedad de aproximadamente 50-70%. Además, la prevención de infecciones virales respiratorias agudas requiere ventilación regular y limpieza húmeda.

Durante los brotes epidemiológicos, vale la pena protegerlos de espacios concurridos y de muchas visitas. No descuides las medidas de protección si los niños ya están enfermos. La prevención de resfriados en los recién nacidos también es relevante después de una enfermedad ya que los riesgos de reinfección son bastante altos.



En la habitación, te recomendamos que rocíes regularmente (cada dos o tres horas) el spray de eucalipto Eucasol para limpiar el aire, y cuando salgas, abrigalos muy bien, cuidando de exponer su nariz y boca al ambiente frío.





Si quieres **comprar Productos de Swiss Just** llámanos o escríbenos. Envíos a toda Colombia.

## Consultores Swiss Just



**Carolina Moreno**  
**Camilo Gómez**  
317 671 1385  
318 651 4817

Cra 8 #167 D - 62



## Escríbenos tus comentarios

Nombre

Correo Electronico  Telefono

Escribe tu mensaje

1 + 9 =  **ENVIAR**

### Summary



**Article Name** ● Coronavirus en Colombia, como prevenir las enfermedades respiratorias con Just

**Description** Actualmente estamos enfrentando situaciones que nos exponen constantemente a crisis respiratorias, a contraer contagios de virus y por ende a caer enfermos. Es por esta razón que ponemos a tu disposición este artículo, con el fin de ayudarte a prevenir y curar enfermedades respiratorias.

**Author** Carolina Moreno

**Publisher Name** Caminando Bogota

**Publisher Logo**

