



City of Livingston

1416 C Street
Livingston, CA 95334

21 de marzo de 2020

A todos los residentes de la ciudad de Livingston

A medida que nuestra comunidad está comenzando a sentir los efectos devastadores de la enfermedad COVID-19 (Coronavirus), estoy compartiendo consejos específicos de un médico que conoce este virus desde la década de 1970.

El Dr. James Robb, MD UC San Diego, fue uno de los primeros virólogos moleculares en el mundo en trabajar con coronavirus (la década de 1970), y el primero en demostrar la cantidad de genes contenidos en el virus.

Aquí está el consejo del Dr. Robb:

- 1) ¡NO SALUDAR DE MANO!
- 2) Use SOLO los nudillos para tocar los interruptores de luz. Botones de elevador, etc.
- 3) Levante el dispensador de gasolina con una toalla de papel o un guante desechable.
- 4) Abra las puertas con el puño o la cadera cerrados: no agarre la agarradera con la mano, a menos que no haya otra forma de abrir la puerta. Especialmente importante en baños y oficinas postales o comerciales.
- 5) Use toallitas desinfectantes en las tiendas cuando estén disponibles, incluyendo limpiar la agarradera y el asiento para niños en los carritos de supermercado.
- 6) Lávese las manos con jabón durante 10-20 segundos y / o use un desinfectante para manos a base de alcohol mayor al 60% cada vez que regrese a casa de CUALQUIER actividad que involucre lugares donde otras personas hayan estado.
- 7) Mantenga una botella de desinfectante disponible en cada una de las entradas de su hogar Y en su automóvil para usar después de obtener gasolina o tocar otros objetos contaminados cuando no pueda lavarse las manos de inmediato.

Si es posible, tose o estornude en un pañuelo desechable y deséchelo. Usa el codo solo si es necesario. ¡La ropa en su codo contendrá virus infecciosos que pueden transmitirse hasta por una semana o más!

Qué almacenar para prepararse para la propagación de la pandemia:

1) Guantes desechables de látex o látex de nitrilo. Úselo cuando vaya de compras, use la bomba de gasolina y cualquier otra actividad externa cuando entre en contacto con áreas contaminadas.

2) Mascarillas quirúrgicas desechables. Úselos para evitar tocarse la nariz y / o la boca. ¡Nos tocamos la nariz o la boca 90 veces al día sin saberlo! Esta es la única forma en que este virus puede infectarlo: es específico de los pulmones. La máscara es solo para evitar que te toques la nariz o la boca. Sé que hay una escasez.....

3) Desinfectantes para manos. Deben estar basados en alcohol y tener más del 60% de alcohol para ser efectivos. También sé que hay escasez.....

Nota: Según el Dr. Robb, este virus solo tiene receptores celulares para las células pulmonares (solo infecta los pulmones). La única forma de que el virus lo infecte es a través de la nariz o la boca a través de las manos o una tos o estornudo infectado en la nariz o la boca.

Este virus se transmite en gotas grandes al toser y estornudar. ¡Esto significa que el aire no te infectará! PERO todas las superficies donde estas gotas aterrizan son infecciosas durante aproximadamente una semana en promedio: todo lo que está asociado con personas infectadas estará contaminado y potencialmente infeccioso. El virus está en estas superficies.

Quédese en casa lo más posible.....es la mejor arma.

OTRA VEZ, ESTA ENFERMEDAD NO DESCRIMINA Y LA ÚNICA MANERA EN QUE PUEDE ENTRAR EN SU HOGAR, ES SI LO PERMITE!!!!

Sinceramente,



José Antonio Ramírez
Administrador de la alcaldía