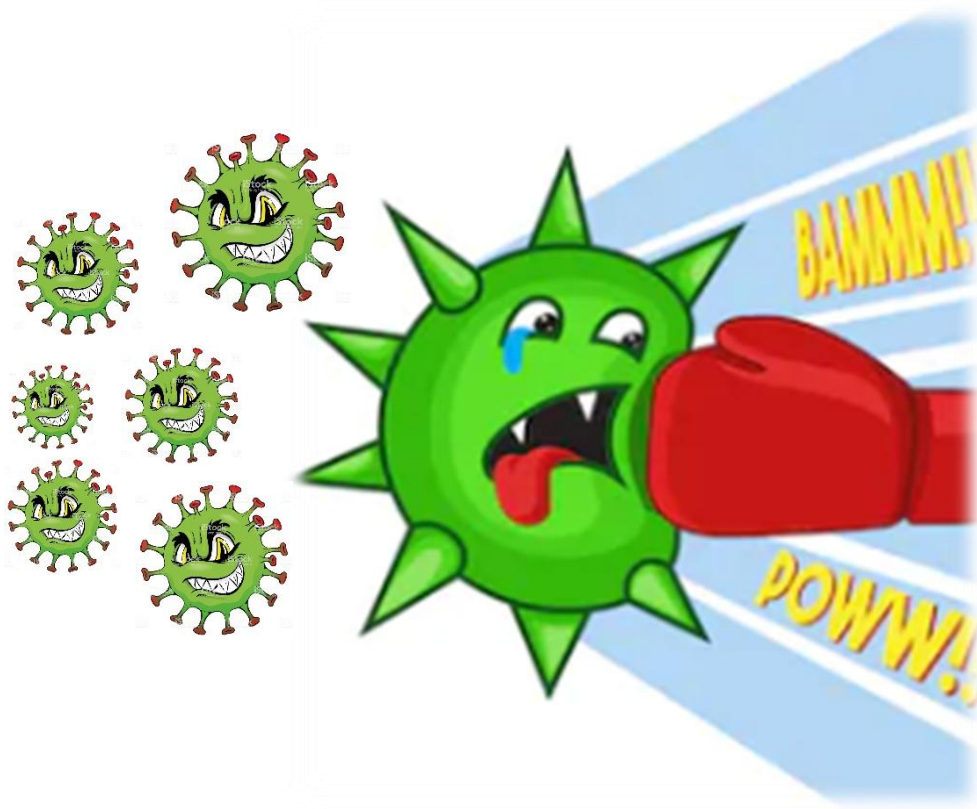


PLAN DE CONTINGENCIA EN CASO DE UN FAMILIAR CON COVID-19 EN EL HOGAR



Elaborado por:
Jaime Zevallos V.
Colaborador para la salud

LIMA-PERU

IMPORTANTE

Cabe mencionar que este plan de contingencia no pretende curar el COVID-19, sino disminuir la **CARGA VIRAL** presentes en el cuerpo y presentes en la vivienda, igualmente fortalecer el sistema inmunológico, con el propósito de reducir los síntomas de la enfermedad.



ANTECEDENTES

Ante la situación actual de nuestro sector salud, la cual está saturada y viendo la necesidad de contar con un plan de contingencia dirigido a los hogares, con caso de paciente COVID-19, comparto de manera pública esta propuesta.

Estas recomendaciones no suplantán las que los médicos o autoridades puedan ofrecerle, pero ayudará a entenderla y sumará más a las que le puedan ofrecer, con recomendaciones que **combina las experiencias de enfermos que han superado la enfermedad**, propuestas medicas tradicionales **alopáticas** (Farmacológicas), propuestas de **medicina natural** y recomendaciones de hierbas propias del **conocimiento popular**, bajo el único propósito de mitigar los avances de este virus en la comunidad.

CONOCIENDO AL COVID-19

Para realizar este plan conozcamos las definiciones de **CORONAVIRUS** y **COVID-19**.

❖ **CORONAVIRUS** es un **VIRUS** (existen muchos tipos de coronavirus)

❖ **COVID-19** es la **ENFERMEDAD** causada por el virus (SARS-CoV-2)

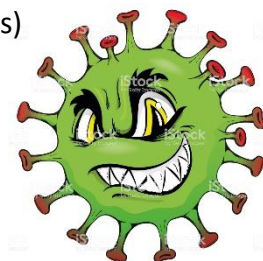
El significado de **COVID-19** es:

CO : Corona.

VI : Virus.

D : Disease (Enfermedad).

19 : Nueva cepa descubierta a finales de diciembre del 2019.



Teniendo en cuenta estos conceptos, una persona puede tener CORONAVIRUS, (algún tipo de coronavirus), pero no necesariamente tiene el COVID-19, lo más importante de todo es tener y mantener la calma, estresarse es ofrecerle las mejores condiciones al virus para que ingrese a tu cuerpo y se desarrolle.

Al tratarse de una enfermedad de tipo respiratoria, el CORONAVIRUS se transmite a través de “gotículas”, que son pequeñas gotitas de saliva que se emiten al hablar, toser o estornudar y que sirven de transporte para el virus que se hallan en las vías respiratorias; actuando así de vehículo de contagio, propagando de manera rápida la **CARGA VIRAL**.



SINTOMAS:

COMUNES:

- Dolor de garganta, Garraspera
- Tos seca
- Fiebre
- Cansancio
- Perdida de olfato y/o gusto

POCO COMUNES:

- Congestión nasal
- Abundante secreción nasal
- Dolor de cabeza
- Diarrea
- Dolores de cuerpo y molestias
- Sentimiento de ahogo o Dificultad para respirar.



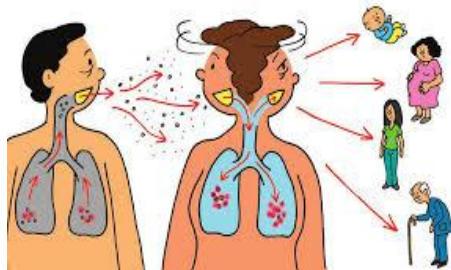
Las personas asintomáticas o con síntomas comunes de COVID-19 deben aislarse obligatoriamente. Solicite atención médica en caso observe complicaciones como fiebre, tos y dificultad para respirar.

Un punto de vista importante que nos ayuda a comprender como nos contagiamos es conocer el término **“CARGA VIRAL”**, y para ello debemos **“prestar atención a este tema”**.

CARGA VIRAL:

La carga viral es la cantidad de virus que se aloja en un cuerpo o en una superficie, producto de una “Contaminación”.

La carga viral del COVID-19 es un marcador útil para evaluar **LA GRAVEDAD y EL PRONOSTICO** de la enfermedad.



LA CARGA VIRAL EN EL CUERPO es la cantidad de virus que ingresa al cuerpo.

En el caso del COVID-19, una persona portadora del virus, tiene carga viral en su ropa, en los elementos que toca, saliva y mucosidades, tiene la facilidad de contagiar rápida y fácilmente las superficies u otras personas, extendiendo así el virus de manera rápida.

LA CARGA VIRAL EN LAS SUPERFICIES es la cantidad de virus diseminado por algún paciente de COVID-19 en algún espacio, zona o área, la cual está contaminada y varía su permanencia según el material de la superficie, las personas pueden contaminarse rápidamente o trasladar el virus a otros espacios inconscientemente, extendiendo su radio de contaminación.



Si una persona está infectándose constantemente en un entorno cargado del virus (personas o superficies) la cantidad de virus puede ser tan alta que terminara agravando su salud, así tenga un sistema inmunológico elevado.

La carga viral del covid-19, es muy dinámica, En casos de leve a grave existe un rango de alrededor de 60 veces mayor su carga viral.

Una persona es asintomática entre 4 a 6 días, (tiempo de mayor contagio y facilidad) por lo que la vivienda y la familia han estado expuestos a la contaminación (**ALTA CARGA VIRAL**).

PROCEDIMIENTOS

CUARENTENA DOMICILIARIA.

Para el éxito de esta propuesta el compromiso de todos los miembros de la familia es importante y deberá designar un miembro que lidere estos procedimientos.

1° Mantener la calma. No generarse estrés innecesario, ni estresar a su familia.

2° Cuarentena domiciliaria absoluta de todos los miembros de la familia



CUIDADOS GENERALES:

- Mantener las habitaciones ventiladas, en el caso de compartir una habitación, acondicionarla separando sus artículos personales.
- Distancia social en todos los ambientes de la vivienda (1mt. Y medio a 2 mts.)
- Reducir la interacción física entre los miembros, evitando los abrazos, darse la mano, tocarse o darse besos a las mejillas del familiar.
- Reducir al mínimo el uso de espacios compartidos (cocina, sala, entre otros) garantizar que estos espacios estén muy ventilados y despejados (dejando ventanas abiertas).
- Si tenemos mascotas, también entran en cuarentena, ya que ellos, al salir a la calle traen carga viral en sus patas. En caso saliera limpiarle las patitas con pañitos desinfectantes.

CUIDADOS ESPECIFICOS:

El cumplimiento de los cuidados específicos puede ser determinante para salvar su vida y la de su familia.

Tener en cuenta que estas recomendaciones son para una primera etapa de contagio, si no cumples las siguientes medidas al pie de la letra, lamentablemente desencadenará en una etapa grave y aguda de neumonía que te llevaran a protocolos más estrictos y económicamente costosos, no esperes llegar a necesitar de oxígeno o a una cama UCI con respirador artificial, todo depende de tu rápida acción tu elijas.

1.- ELIMINAR LA CARGA VIRAL DE LA CASA.

2.- REDUCIR LA CARGA VIRAL DEL CUERPO.

1.- ELIMINAR LA CARGA VIRAL DE LA CASA.

1.1.- LIMPIEZA DEL FRONTIS DEL DOMICILIO:

- ✓ Limpieza exhaustiva de veredas, paredes y superficies del frontis de la casa con agua y detergente.
- ✓ Desinfectar las mismas con agua y lejía.
- ✓ Se recomienda fumigar en caso que se tenga las condiciones, tomando en cuenta que las empresas cuenten con certificaciones DIGESA.



1.2.- LIMPIEZA GENERAL DEL INTERIOR DE LA VIVIENDA:

- ✓ Limpieza exhaustiva de todos los ambientes y superficies con agua y detergente.
- ✓ Desinfectar las mismas con agua y lejía.
- ✓ Acondicionar trapos de piso humedecidos con agua y lejía en la puerta de cada ambiente de la vivienda, para esterilizar la planta de los zapatos.
- ✓ Se recomienda fumigar en caso se tenga las condiciones, considerar empresas que cuenten con certificaciones **DIGESA**.



1.3.- LIMPIEZA DEL BAÑO.

- ✓ Limpiar y desinfectar el baño después de cada uso, para facilitar este proceso utilizar un rociador con solución desinfectante de uso común.
- ✓ **De disponer de otro baño**, designarlo para el paciente con COVID-19.
- ✓ Lavado de manos luego de usar el servicio y secarse las manos con papel toalla y desechar.
- ✓ Asignar una toalla para uso personal a cada miembro de la familia.



1.4.- LIMPIEZA DE ARTICULOS DE RIESGO.

- ✓ Con un producto común de limpieza de uso doméstico, un rociador o toallita con solución desinfectante mantener limpias y desinfectadas las superficies e implementos de contacto frecuente: mesas, manijas de puertas, teléfonos, teclados, radios, juegos de llaves, laptops, computadoras, control de tv, monederos, billeteras, billetes, monedas, mouse, entre otros.
- ✓ Bote a la basura los pañuelos y todos los artículos desechables que haya utilizado la persona enferma en una bolsa y ciérrela bien, sin mezclar otro tipo de desechos. así cuidamos a los recolectores de basura.
- ✓ En caso de los celulares mantenerlos desinfectados por ser un alto transportador de carga viral y uso personal a menos que pase por una limpieza previa o utilizada con algún pañuelo.
- ✓ En caso de la mesa, siendo un mueble de uso familiar, se debe limpiar con Frecuencia.



1.5.- USO DE MASCARILLAS O TAPABOCAS.

- ✓ Usar mascarillas desechables en áreas comunes, cambiándolas tres veces al día.
- ✓ De no contar con mascarillas, utilizar tapabocas de tela fabricadas en casa, para su reuso, lavarlas con detergente y dejarla secar al sol, cambiándolas tres veces al día.
- ✓ No utilizar la misma mascarilla todo el día, porque podría estar aumentando la carga viral de su cuerpo y agravar su condición.
- ✓ Si por alguna razón no tiene la mascarilla puesta, recuerde cubrir su boca cuando tosa o estornude con la flexura del codo o utilizar pañuelos desechables.
- ✓ Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

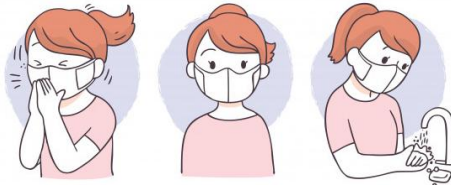


1.6.- PREPARACION DE ALIMENTOS Y MANEJO DE UTENSILIOS.

- ✓ Quien prepare los alimentos deberá contar con tapaboca y tener el cabello sujetado.
- ✓ No es necesario cocinar con guantes, pero puede usarlo.
- ✓ Las verduras, carnes etc. Lavarlas inmediatamente luego de recibirlas.
- ✓ Los utensilios y los platos para comer de todos los miembros y sobre todo de la persona enferma deben mantenerse separados y lavarse con detergente lavavajillas con mucha espuma.
- ✓ Si puede enjuagar los utensilios con agua caliente, sería lo más recomendable.



2- REDUCIR LA CARGA VIRAL DEL CUERPO.



2.1.- LAVADO DE MANOS.

- ✓ Lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón por al menos 30 a 40 segundos.
- ✓ Si no cuenta con agua ni jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos una base de 60 % de alcohol, si están visiblemente

sucias si hay que lavarse las manos con agua y jabón.

- ✓ Después de realizar alguna acción como ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar etc.
- ✓ Después de tocar los pañuelos desechables usados o algún otro objeto que haya tocado su familiar enfermo.

2.2.- LA IMPORTANCIA DEL REPOSO

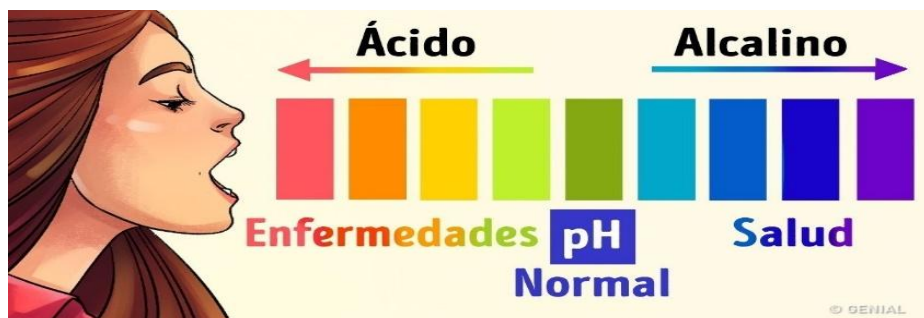
- ✓ Ayuda a renovar la energía del cuerpo, el descanso, la lectura, la música relajante, y evitar actividades que demanden esfuerzo físico, Si está avanzado no se mueva para nada.



2.3.- MANTENER EL CUERPO EN UN ESTADO ALCALINO.

- ✓ Consumiendo productos frescos de origen vegetal y animal.
- ✓ Evitar los alimentos saturados. (excesos de grasa) por que le generan acidez al cuerpo, Un cuerpo con PH alcalino (+7) no se enferma, un cuerpo con PH ácido (-7) si se enferma, revise información sobre este tema, es muy amplio y será por su bien.
- ✓ Como **alternativa natural** puede realizar gárgaras de Cloruro de magnesio (sal) con agua caliente, o Bicarbonato de Sodio, o limón con agua caliente. (Sin azúcar).
- ✓ Otra **alternativa natural** es la **vaporización** de Agua hervida con Manzanilla, Eucalipto y mentol (Vicks VapoRub o Mentholatum) recibir el vapor tapándose la cabeza con una toalla.

(Estas acciones no curan, pero reducirán a gran escala el avance y los síntomas de la enfermedad).



2.4 MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS A LA MANO.

- ✓ **1RA. ETAPA VIA ORAL:** Azitromicina 500mg. o Claritromicina 500mg. Prednisona 20mg. Paracetamol 500mg Aspirina. Ivermectina gts.
- ✓ **2DA. ETAPA AMPOLLAS VIA IM-IV:** Ceftriaxona 1g Hidrocortisona 100mg o Dexametasona 4mg. Metamizol 1g. Enoxaparina 40mg (VIA S.C.)
- ✓ **CONSULTE CON SU MÉDICO EL TRATAMIENTO.**
- ✓ Complejo B, Mucovit, Suplementos vitamínicos, complementos nutricionales o complejos multivitamínicos, Vitamina C.

✓ **2.5.- ELEVAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.**

- ✓ La alimentación debe ser balanceada, con predominancia en las verduras y frutas.
 - Té de Cúrcuma, Jengibre (kion) y pimienta negra, Melón cantalupo, Frutas y jugos de cítricos, como las naranjas y toronjas, Zanahorias, Kiwi, Mango, Papaya, Piña, Fresas, frambuesas, moras y arándanos, Sandía o melón
 - Palta, brócoli, pepino, verduras de hojas verdes, cuanto más oscuras mejor.
 - Jugos y extractos de frutas y verduras.
 - Evitar los lácteos y azúcares refinados.
 - Se puede comer Pescado y carnes blancas.
 - Como **alternativa natural** es hacer un preparado poniendo a hervir $\frac{3}{4}$ de litro de agua, agregar cebolla, eucalipto, comino, kion, una cucharada de miel o azúcar en punto de caramelo y beberlo caliente 2 a 3 veces al día.



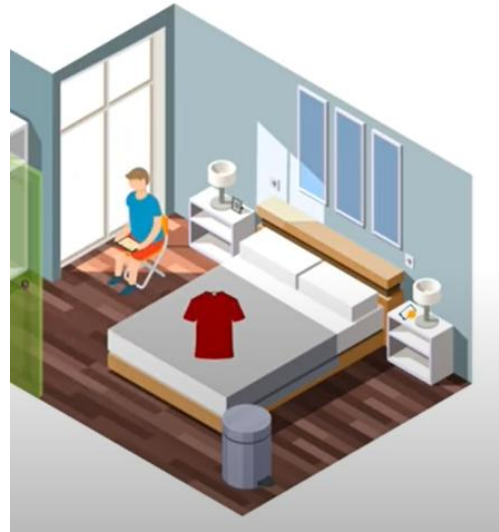
2.6.- HIDRATAR EL CUERPO.

- ✓ **BEBER AGUA ES MUY IMPORTANTE**, Divida su peso entre 7 y esa será la cantidad de vasos de agua que tome al día, entre caldos, infusiones, rehidratantes, bebidas con electrolitos etc. ayudará a subir el sistema inmunológico y evitará que el cuerpo se deshidrate y en caso de fiebre, regulará la temperatura del cuerpo.



AISLAMIENTO DEL PACIENTE COVID-19 EN EL DOMICILIO.

- ✓ Identificar y aislar rápidamente a los familiares que presenten síntomas para evitar la transmisión del virus hacia el resto de la familia.
- ✓ Designar el ambiente en la vivienda para instalar el aislamiento del o los pacientes.
- ✓ Evaluar que miembro o miembros de la familia son los más vulnerables, (mayores de 45 años, con alguna enfermedad, con factores de riesgo o embarazo).
- ✓ Identificar los síntomas de infección respiratoria en todos los miembros de la familia.
- ✓ Designar al responsable (que goce de buena salud) que se hará cargo de la atención al paciente COVID-19.



2.- REDUCIR LA CARGA VIRAL DEL CUERPO

- 2.1.- LAVADO DE MANOS.
- 2.2.- LA IMPORTANCIA DEL REPOSO.
- 2.3.- MANTENER EL CUERPO EN UN ESTADO ALCALINO.
- 2.4.- MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS A LA MANO.
- 2.5.- ELEVAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.
- 2.6.- HIDRATAR EL CUERPO.

- ✓ Proceder a reducirle la carga viral al enfermo lo antes posible.

(Ítem 2)

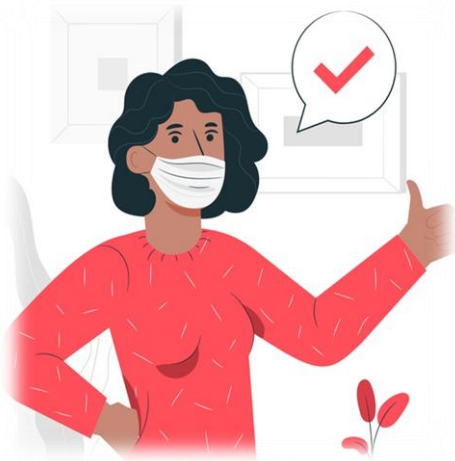
- ✓ Es muy importante contar con un termómetro y medicamentos para bajar la fiebre, dolor de cabeza o del cuerpo.
- ✓ Si hay necesidad de estar en contacto con la persona enferma, intente que este contacto dure el menor tiempo posible.



- ✓ Durante la atención del enfermo, utilizar una mascarilla simple, guantes y protector facial.
- ✓ Evitar colocarse cara a cara con la persona enferma.
- ✓ Colocar al paciente en la cama en un Angulo de 45°

- ✓ La ropa de cama y otras prendas que ha utilizado una persona enferma debe ponerse en una bolsa plástica y llevarlos a lavar inmediatamente con detergente para lavar ropa y dejarla secar al sol.
- ✓ Para evitar contaminación cruzada, antes y después de cada procedimiento de atención al enfermo o de manipular sus prendas (pañuelos, ropa y otros) Realizar la adecuada higiene de manos según protocolo.





- ✓ Evitar que se comparta los utensilios personales de todos los miembros.
- ✓ Utilizar una mascarilla simple o tapaboca cada vez que entre a la habitación del paciente.
- ✓ Al momento de quitarse una mascarilla o tapaboca usada, hacerlo sin tocar la parte de adelante, solo los costados (ya sea desanudando o retirando los elásticos detrás de las orejas).
- ✓ No reutilizar las mascarillas ni los guantes.

Si presenta alguna de las siguientes molestias durante su tratamiento, comuníquese con la línea de atención telefónica (Perú) al 106, 107, 113 y 117 en todo caso con su aseguradora o acérquese al establecimiento de salud más cercano:

- Dificultad para respirar
- Desmayo o confusión
- Fiebre continua a pesar de medicamentos



En caso de niños: dificultad para respirar o respiración rápida, fiebre persistente a pesar de medicamentos, si esta irritable, no lacta o no come.



“En tus manos está la salud de tu familia”

INFORMACION COMPLEMENTARIA

EVITAR EL ESTRÉS

El estrés, así como la depresión es un riesgo por que bajan las defensas, produciendo hormonas de adrenalina y cortisol, aumentando la actividad cardiaca y contrayendo los vasos sanguíneos, imposibilitando preparar al cuerpo para reaccionar favorablemente, disminuyendo los linfocitos, leucocitos o glóbulos blancos y células que nos defienden de posibles infecciones, (sistema inmunológico) aumentando el riesgo de contraer enfermedades.

El estrés es generado principalmente por el miedo:

Miedo... sensación producto de lo “desconocido o desconocimiento de algo”, lo acompaña la tensión, desconfianza, la incertidumbre, temor, pánico, terror, termina en la ENFERMEDAD.

Seguridad... sensación producto de “conocer o entender algo”, lo acompaña la confianza, certeza, solidez, tranquilidad, convicción, garantía, estabilidad, relajación, ayuda a SANAR. Por lo tanto, es importante ofrecer conocimiento de este virus para dar seguridad y ayude a sanar.

Un patrón que se observa cuando ingresa el virus a un hogar, es que se origina todos los indicativos del MIEDO, la forma de revertirlo es con la calma, y el conocimiento, eso les dará SEGURIDAD.

La desinformación y la mala información se ha viralizado más rápido que el mismo virus, y los mismos medios de comunicación y redes contribuyen a generar estrés social, generando reacciones como:

- Temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación
- Dificultades para dormir o concentrarse
- Agravamiento de problemas de salud crónicos
- Agravamiento de problemas de salud mental
- Mayor consumo de alcohol, tabaco u otras drogas

Lidiar con el estrés permitirá que usted, las personas importantes de su vida y su comunidad se vean fortalecidos.



INMUNIDAD ACTIVA NATURAL.

La presente información está basada en investigaciones de profesionales de la salud, tanto en la medicina tradicional como en la medicina alternativa, sin embargo, para los efectos, la información ha sido adaptada de una manera más sencilla y menos técnica, para facilitar su comprensión.

Primero conozcamos como ocurre la inmunidad, (protección interna del cuerpo), esta puede ser “inmunidad Artificial” o “inmunidad Natural”.

La **inmunidad Artificial** la realizan las “**vacunas**”, la **inmunidad natural** la realiza nuestro “**cuerpo humano**” de forma natural.

Una vacuna, te vuelve inmune porque al cuerpo inyectan una mínima porción de virus (carga viral baja) y los defensores del cuerpo la registran y la combaten para luego en alguna segunda oportunidad reaccionar rápida y efectivamente, así te vuelve inmune.

Pero lo bueno, es que existe también otra alternativa que la sabiduría de nuestro organismo nos proporciona, y esta se llama “Inmunidad activa natural”, una especie de “vacuna natural” la cual ocurre cuando nos contagiamos con el virus y bajamos la “carga viral” de nuestro cuerpo, haciendo el mismo proceso de las vacunas, los defensores del cuerpo la registran y la combaten para luego en alguna segunda oportunidad reaccionar rápida y efectivamente, así te vuelves inmune.

Ahora lo diremos más simple....

Nuestro cuerpo humano es muy sabio, tiene la facultad de regenerarse por sí solo, y a la vez también contiene grandes defensores, soldados que trabajan constantemente, las 24 horas del día de todos los días, vigilantes y atentos, cuidando de nuestro cuerpo ante cualquier agente extraño llamados (patógenos).

Podemos hacer un trabajo de generar nuestra propia inmunidad, pero para ello tenemos que conocer de manera sencilla y practica cómo trabajan nuestros defensores. Habrás escuchado hablar del sistema inmunológico, dejemos un poco los términos técnicos y vayamos a hacer pedagogía básica.

Nuestro cuerpo tiene soldados que nos ayudan a protegernos de cualquier elemento extraño, estos se llaman leucocitos, linfocitos, fagocitos, interferones, macrófagos, etc. ellos son tipos de células de la sangre (glóbulos blancos y plaquetas) que forman parte de los soldados que nos protegen, (sistema inmunitario) esta célula es el encargado de defender a nuestro organismo de extraños que vienen a contaminarnos, como virus o bacterias a los cuales se les llama (agentes patógenos y enfermedades).

Pero los soldados buenos tienen refuerzos, algunos llamados linfocitos que se dividen en Linfocitos T y Linfocitos B. ellos son tipos de Leucocitos, que reconocen sustancias extrañas, detectan y destruyen organismos invasores, (patógenos) producen anticuerpos, unas proteínas que las combate rápidamente y es acá donde resulta algo increíble, los códigos de estas bacterias o virus quedaron registradas en su memoria, y ahora lo saben todos los defensores del cuerpo, en una próxima vez que intenten contaminar nuevamente nuestro organismo ya pueden ser rápidamente identificadas gracias a la memoria inmunológica de reconocimiento que generan los soldados, eso quiere decir que para una nueva contaminación la respuesta será inmediata, por lo que hará que no padezcas de la misma enfermedad dos veces, lo cual quiere decir que te vuelves INMUNE.

En otras palabras, podemos aprovechar que tenemos el coronavirus para generar nuestra propia “vacuna natural”.

“LA MEJOR VACUNA ES LA QUE NUESTRO ORGANISMO SOLO SE PRODUCE”

CONCLUSIÓN.

Ahora ya sabes cómo funcionan los soldados que te defienden, y como se viraliza rápidamente los soldados que quieren atacarte, no les demos las condiciones, Eliminemos la carga viral de la vivienda y bajemos la carga viral de nuestro cuerpo, sin estrés, sin miedos, por el contrario, con mucho conocimiento, y tranquilidad.

No debemos tener miedo al contagio, debemos tener cuidado por estar desinformados, por el estrés, y por la lluvia de informaciones (infodemia) que nos confunden, no hay que dejar que el virus, nos use, vamos a utilizar al virus y aprovechar al máximo esta cuarentena.

Por ello, con la desinformación creamos el miedo, generando el estrés y con ello la **linfopenia**, (paralización e inactividad de nuestros linfocitos), osea bajamos nuestras defensas.

Por el contrario, la buena información y sencilla a la vez, genera seguridad, esta trae confianza y calma, condiciones propicias para la Salud y el bienestar. todo depende de ti... y recuerda, **“tú me cuidas, yo te cuido”**.

FUENTES:

La Organización mundial de la salud **(OMS)**

El Centro de Control y prevención de enfermedades **(CDC)**

Ministerio de Salud **(MINSAL)**

Ministerio de Salud de Chile **(MINSAL)**

Ministerio de Salud de Argentina **(MSAL)**

Asociación Peruana de Empresas de Seguros **(APESEG)**

Colegio de enfermeros del Perú **(CEP)**

Sistema de Salud Infantil **(KIDSHEALTH)**

Children´s Hospital de Los Ángeles.

Asociación Justicia por la Sanidad **(ESPAÑA)**

Organización Colegial de enfermería **(ESPAÑA)**

Dr. Miguel Ángel Bonal Pérez - Medicina Critica Pediátrica **(MEXICO)**

Dr. Élmer Emilio Huerta Ramírez - Médico especialista en salud pública **(PERU)**

Hospital of Nanchang University **(CHINA) Carga viral**

<https://prezi.com/tw6ejrdjetfj/los-defensores-de-nuestro-organismo/>

<https://elmedicointeractivo.com/la-dinamica-viral-en-pacientes-covid-19-es-similar-al-sars/>

<https://www.youtube.com/watch?v=jKS9vm1YfqI>

<https://www.youtube.com/watch?v=k0ZRsv3IScQ>