

كوفيد ١٩ :

كيف تصنع الكمام، واقية الوجه، أماكن غسل اليدين، معقم اليدين و الصابون

الكمامات تساعد على تساعد على وقف كوفيد ١٩

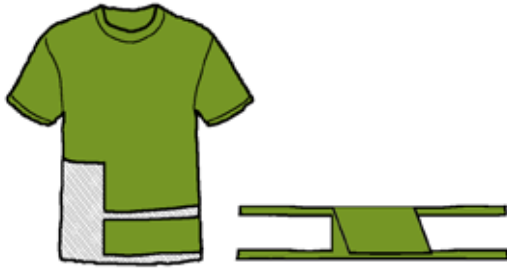
ارتداء الكمام يمكن أن يساهم في منع انتشار مرض كوفيد-١٩. إذا كنت تعتني بشخص مريض في المنزل، فإن أفضل الكمامات لحمايتك هي من نوع N٩٥. ورغم ذلك، قد يكون هناك نقص في أقنعة N٩٥، وهي ضرورية بشكل خاص للعاملين في مجال الرعاية الصحية، لذلك قد يحتاج القائم بالرعاية إلى استخدام أقنعة من الورق أو القماش بدلاً من ذلك. وتذكر: يجب غسل الكمامات أو استبدالها باستمرار. عندما يصاب شخص بفيروس كوفيد ١٩ عليه أن يرتدي الكمام، فهو يحمي الناس الآخرين من السعال والعطس والكلام الذي يمكن أن يملئ الهواء بالجراثيم، وذلك لأن الكثير من الناس يصابون بالفيروس بدون أن تظهر عليهم علامات الإصابة بالمرض، ولبس الكمامات عند الخروج يساعد على تقليل انتشار كوفيد ١٩. ولبس الكمامات عند الخروج غير كاف لحمايتك وحماية مجتمعك من كوفيد ١٩. فمن المهم أيضاً المحافظة على مسافة مترين من الآخرين، عليك أن لا تلمس وجهك وأن تغسل يديك بين الحين والآخر.

كيف تصنع كمامات من القماش

الكمام يؤدي الغرض بشكل أفضل عندما يكون به ٢ أو ٣ طبقات من القماش. فالقميص القصير الأكمام T-shirt المصنوع من القماش أو أي قطن منسوج جيداً (بحيث لا يمكن الرؤية من خلاله عندما تضعه مقابل المصباح) يحمي بشكل جيد. والكمام الجيد هو الذي يغطي أنفك وفمك ويتناسق مع وجهك. كما يجب أن يسمح لك بالتنفس بشكل مريح.

كمام مصنوع من القميص القصير الأكمام وبدون خياطة

ابدأ بطي الحواف ثم اقطع هذا الشكل من القميص القصير الأكمام.



ويجب أن تكون الأحزمة الأربعة تقريباً بمقياس ٣٠ سم (١٢ إنش) طولاً في ٣ سم (إنش واحد) عرضاً، حيث يتم استخدامها لربط الكمام حول رأسك. ويتم قص شكل المستطيل من القميص قياس ٢٠ سم (٨ إنش) عرضاً و٣٥ سم (١٤ إنش) طولاً. وعندما يتم ربط الجزء العلوي وطيه إلى الأسفل يصبح قياس الكمام حينها ١٠ سم (٤ إنش) عرضاً في ١٧,٥ سم (٧ إنش) طولاً.

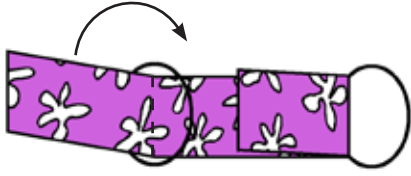
منديل أو قناع باندا نا بدون خياطة

رغم أن هذه الطريقة لا تقوم بالحماية كما هو الحال في الكمامات المصنوعة من قميص الأكمام القصيرة T-shirt إلا أنه يمكنك صناعة كمام بسيط من منديل كبير أو من قناع باندا نا.

قم بطيه إلى نصفين، ثم قم بطي الجزء الثالث العلوي نحو الأسفل، وقم بطي الجزء الثالث السفلي نحو الأعلى.

قم بإضافة إثنين من الشريط المطاطي أو ربطات الشعر ثم قم بطي كل نهاية باتجاه المركز.





أدخل الأطراف في بعضها البعض. ضع القماش على وجهك وقم بتعليق الشريط المطاطي حول أذنيك ثم قم بفرش وتوسيع القماش لكي يغطي وجهك وأذنيك تماماً.

كمام بسيط للخياطة



قم بقص القماش إلى قطعتين ٢٥ في ١٥ سم (١٠ في ٦ إنش) وضع كل واحد منهما فوق الآخر بحيث يصبح لديك قطعتين من القماش.

قم بتطويق الجوانب الطويلة عن طريق طي كل واحد منهما في الآخر ١ سم (٤/١ إنش) ثم قم بخياطتها نحو الأسفل.

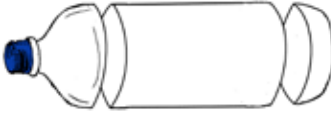


قم بطي الجوانب القصيرة ١,٥ سم (٢/١ إنش) ثم قم بخياطتها واترك مسافة للخياط أو المطاط لكي يتم خياطته من خلالها.

قم بخياطة الخيوط أو المطاط في كل جهة عن طريق استخدام إبرة أو دبوس الشعر. ضعها في فتحات بحيث يمكن أن توضع في الأذنين وتمسك الكمام. أو يمكنك استخدام خيوط طويلة لربط الكمام خلف رأسك بدلاً من وضعها فوق أذنيك.

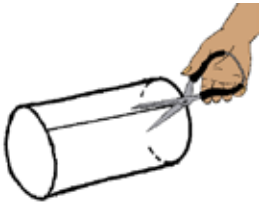
كيف تصنع واقية الوجه

يمكن أن يدخل الفيروس في قطرات إلى الجسم من خلال العينين. ويمكن لواقي الوجه المصنوع من قنينة المشروبات الغازية قياس ٢ لتر حماية الوجه والعيون، ولأنها لا تتناسب تماماً حول الفم والأنف فهي لا توفر حماية جيدة عند التنفس، وعليه يجب عليك لبس الكمام تحته. يبدأ أنه من أجل التسهيل على أولئك الذين لا يمكنهم سماعك أو قراءة شفطاك حين الكلام فيمكنك استخدام واقية الوجه هذا بدون كمام تحته. استخدم قنينة غير ملونة وشفافة مع جوانب مستقيمة.



قم بقص الجزء السفلي القريب من القاعدة والجزء العلوي القريب من الفتحة.

اقطع من أعلى إلى أسفل. قم بقص جزء من كل جانب حتى لا يغطي الدرع أذنيك، وقم بقص الزوايا لجعلها مستديرة.



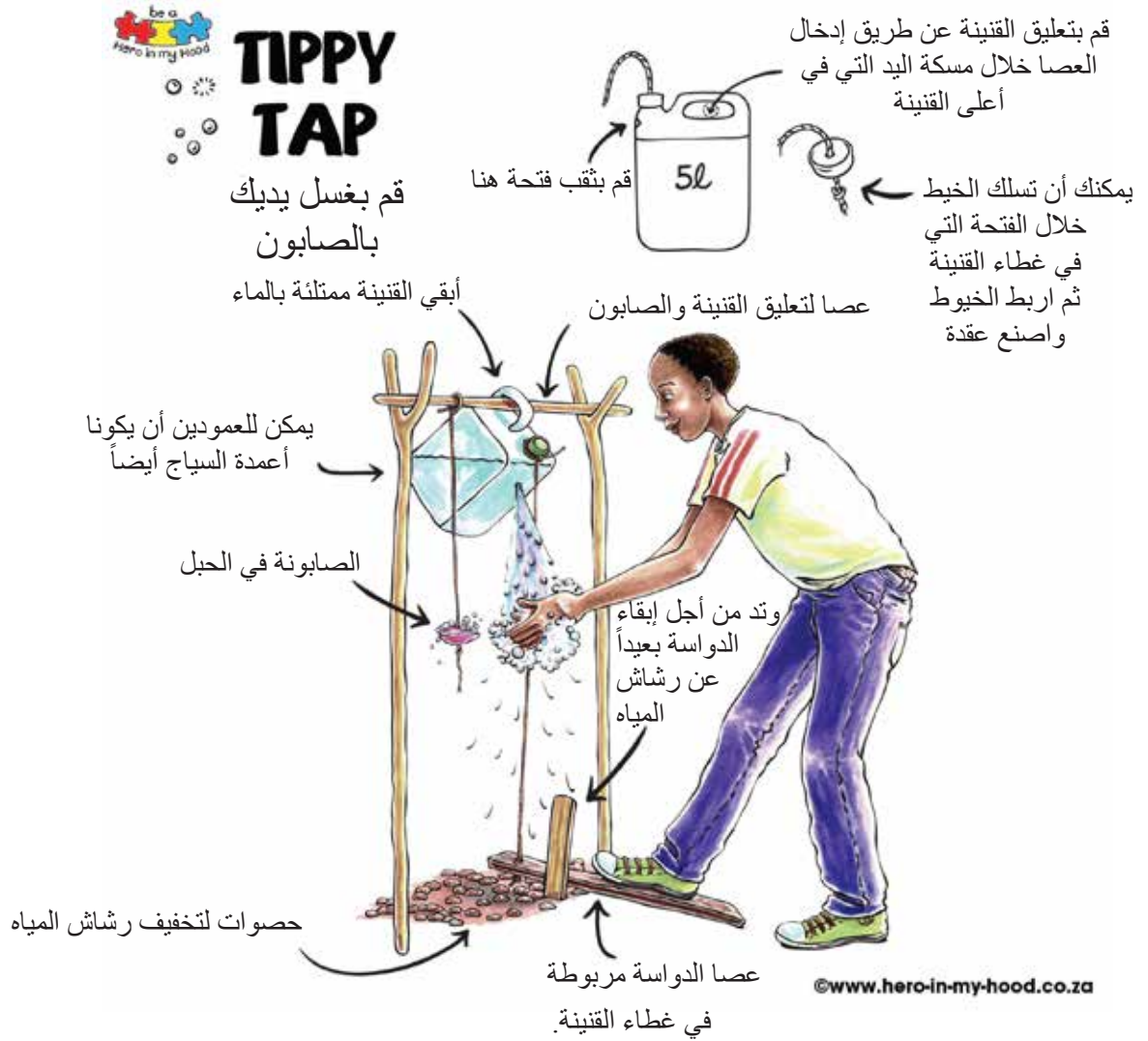
قم بلصق بطانة مثل قطعة من الإسفنج أو قماش ملفوف وضعه في الجزء العلوي المقابل للجهة في واقية الوجه، حيث أن ذلك يجعله ملائمة ومريحاً عند ارتدائه وفي الوقت نفسه يوقف القطرات من الدخول إلى واقية الوجه من الجهة العلوية.

قم بخرم أو استخدام أداة ساخنة لصنع ثقبين في الزاويتين العلويتين ثم اربط بعض الخيوط أو شرائط من الملابس وأدخلها في الثقبين من أجل مسك واقية الوجه.

ولمنع التنفس من التضبيب في واقية الوجه قم بمزج مطهر في إناء من الماء ثم قم بتقطير بعض القطرات في الواقية. ثم اتركه يجف قبل أن تقوم باستخدامه ولبسه. تذكر بأن تقوم بتنظيفه بشكل مستمر.



كيف تصنع دواسة لمكان تغسيل اليدين



الصابون والخيارات الأخرى لتنظيف اليدين

يعتبر تنظيف اليدين بالصابون والماء طريقة فعالة للحماية من الأمراض بما في ذلك كوفيد ١٩. أي صابون أو مطهر لغسل الجسم أو الشعر أو الملابس أو الصحون يمكن استخدامه لتغسيل اليدين، ويمكن أن يكون صلباً أو سائلاً أو بودرة أو معجون. وإذا لم يكن عندك أي شيء آخر استخدم الرماد أو الرمل أو الطين. قم بفرك يديك مع بعضها البعض وكأنك تستخدم الصابون أو الغسيل تماماً أو يمكنك أن تصنع ما يلي:

الصابون الخام: قم بوضع حفنة أو حفتين من رماد الخشب المتين المحروق في وعاء مع بقايا دهن ما يزال ساخناً من الطبخ وامزجها مع بعضها البعض.

الكحول المستخدم لفرك اليدين: قم بخلط قطعتين من «إيزوبروبيل» أو كحول الفرك (٩٩٪ كحول) مع جزء واحد من الماء ومرهم «ألوفيرا» (من داخل الورق) أو «جليسول».

المبيض المستخدم لغسل اليدين: قم بمزج ٩ أجزاء من الماء في جزء واحد ٢,٦ ٪ من المبيض المنزلي أو ١٨ جزءاً من الماء في جزء واحد ٥ ٪ من المبيض، قم بغسلها بالماء بعد الاستخدام لأنها يمكن أن تحرق جلدك.

كيف تصنع الصابون

لصناعة ٤ كيلو (٩ رطل) من الصابون تحتاج إلى التالي:

- زيت الخضروات أو الدهن ٤ لتر (١٣ كوب) من الزيت أو ٢,٧٥ كيلو (٦ رطل) من الشحم الصلب. اختلاف الزيوت والشحوم سوف يعطي نتائج مختلفة، قم بتجربة ما هو متوفر لديك.
- الغسول - ٣٧٠ جرام (١٣ أوقية) من الغسول ويسمى أيضاً الكاوية أو «هيدروكسيد الصوديوم»، ويمكنك الحصول عليه من الصيدلية.
- الماء - ١٢ لتر من الماء (٥ أكواب) ويجب أن يكون الماء عذباً مثل مياه الأمطار أو مياه العيون. وتحويل المياه العسرة إلى مياه (عذبة) مثل تلك التي في الآبار أو الأنهار قم بإضافة ¼ مقدار ملعقة من الغسول في كل لتر ماء ثم قم بتحريكه واتركه لعدة أيام. سوف تغوص المواد الصلبة إلى الأسفل. قم بعدها بسكب الماء العذب للاستخدام.

تحذير

يمكن للغسول أن يحرق الجلد والعينين وقد يؤدي الرنتين. قم بصناعة الصابون في الخارج بحيث يكون في مكان به تهوية جيدة، وارتدي النظارات وقفازات طويلة وملابس تغطي ذراعيك ورجليك وحذاء يناسبك تماماً. إذا تعرضت جلدك لأي حروق من الغسول، فقم بغسل يديك مباشرة بالماء البارد ثم بعدها بالخل أو عصير الحمضيات لكي تبرد يديك. وإذا ما وقعت بعض البقع على ملابسك فعليك أن تسكب الخل مباشرة في مكان البقع بحيث لا تمتصها الملابس ويتسرب في الداخل مما قد يؤديك. كما أن الاوعية والصحون والسطول المستخدمة في هذه العملية يجب أن تكون مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ أو من الطين المحروق أو من حديد الزهر، وذلك لأن الغسول سوف يفسد الأواني أو القدور المصنوعة من الألومنيوم ويسبب تسربات فيها، وفي أثناء هذه العملية عندما تقوم بالمزج قم بإضافة الغسول إلى الماء وليس العكس، وفي آخر العملية يتم ترك الصابون النهائي لعدة أسابيع وذلك حتى يفقد الغسول قوته ولذعته.

استخدام الوسخ أو دهن الزنج

يمكن استخدام الزيت الوسخ أو دهن الزنج في صناعة الصابون ولكن يجب تطهيره أولاً. وللتطهير قم بسكب الزيت أو الدهن في كمية من مياه متساوية مع الزيت أو الدهن وقم بغسلها. اتركها تبرد ثم قم بتقسير الزيت أو الدهن. وإذا كانت ماتزال بها رائحة كريهة قم بنفس العملية مع ماء جديد وإذا كان الزيت أو الدهن به وسخ قم بإذابته ثم اسكبه من خلال ملابس جيدة نظيفة حتى يصبح نظيفاً.

العطر

العطر أو الزيوت الأساسية تعطي الصابون رائحة طيبة. لكل ٤ كيلو من الصابون استخدم أحد المكونات التالية: ٤ ملاعق من زيت «الساسافراس»، ملعقتين من زيت أترجيه أو زيت لافندر أو ملعقة واحدة من القرنفل أو زيت الليمون. ولجعل الصابون يعزز من صحة الجلد قم بإضافة ملعقة أو ملعقتين من زيت النيم أو المويंगा أو جتروفا أو البابواب.

المعدات



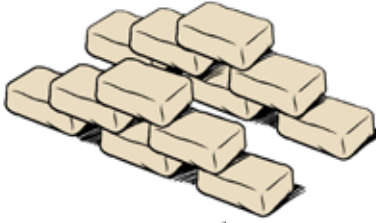
- طنجرتين كبيرتين أو طاسات أو سطول مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ أو الطين المحروق أو الحديد المسبوك (غير الألومنيوم).
- أنية أو أي حاوية أخرى نظيفة وكبيرة بما يكفي لحمل الدهن.
- ملاعق خشبية أو عصي للتحريك.
- أكواب للقياس.
- ميزان دقيق (لابد من وزن الغسول).
- قوالب. أفضل القوالب هي الصناديق الخشبية المسطحة التي يمكن فصلها وفكها بسهولة عند إخراج الصابون.
- قرع صغير أو صدف الناجيل فهي يمكن أن تقي بالعرض أيضاً.

الوصفة

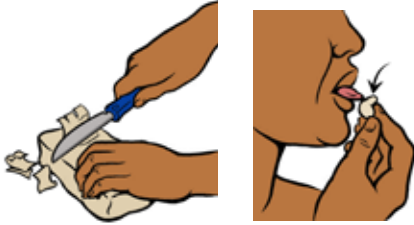


١. قم بإضافة الغسول إلى الماء وليس العكس. سوف تسخن الخلطة بنفسها. انتظر حتى تنخفض درجة حرارة الخلطة حتى المستوى الدافئ ولكن ليس الحار جداً. لا تضع أصابعك في المحلول لأنها سوف تحرقك، ولكي تفحص درجة الحرارة من الجزء الخارجي للحاوية ودون اللمس.
٢. قم بتسخين الزيت أو خلطة الزيت والدهن حتى تصبح دافئة ولكن ليس حارة جداً ويكون الدهن قد ذاب.

٣. قم بسكب ماء الغسول ببطيء في خلطة الزيت والدهن ثم قم بتحريك الخلطة بشكل مستمر في اتجاه واحد. بعد ذلك أضف العطر أو الزيت الأساسي. ثم قم بتحريك الخلطة لمدة لا تقل عن نصف ساعة بعد إضافة جميع ماء الغسول. سوف تصبح الخلطة بعدها غليظة وعندما تقوم الملعقة بإظهار الخيوط في الأعلى عندها تكون الخلطة جاهزة ليتم سكبها في القوالب.
٤. اسكب الخلطة في القوالب المخصصة واطرها لكي تتخثر بشكل تام لمدة يومين. وإذا لم تتخثر أو كان بها دسامة في الأعلى اتركها لمدة أطول.



٥. عندما يتخثر الصابون قم بإزالتها من القوالب وقطعها إلى أعواد باستخدام سكين أو سلك.
٦. قم بتجميع الأعواد في طبقات واطرها لمدة ٤ إلى ٦ أسابيع. لا تستخدم الصابون مباشرة لأنه ما يزال يحرق.



٧. عندما يكون الصابون قد انتهى يمكنك تقشير الأعواد إلى صفائح. قم بلمس الصابون بطرف لسانك للتأكد من جودته. وإذا كان بها مرورة أو حرقة فمعنى ذلك أن الصابون جيد. قم بعدها بتغطية الصابون حتى لا يفقد رطوبته.

مشاكل؟

- إذا كان ما يزال المذاق حاداً جداً ويحرق اللسان فمعنى ذلك أن هناك غسول كثير. ولكن إذا لم يكن بها لسع فمعنى ذلك أن الغسول غير كاف. إذا لم ينجح الصابون الذي صنعته فيمكنك إصلاحه عن طريق صنعه مرة أخرى:
- اقطع الصابون إلى قطع باستخدام القفازات ثم ضع في القدر ١٢ كوباً (٢,٨ لتر) من الماء.
 - قم بتغليتها ببطيء ثم اتركها تغلي هكذا لمدة ١٠ دقائق وقم بتحريكها في الوقت نفسه.
 - إذا كان الصابون به قليل من الغسول (أي لا يوجد به لسع) قم بإضافة القليل من الغسول. وإذا كان الصابون به غسول كثير (بحيث يكون لاسعاً جداً) قم بإضافة قليلاً من الدهن أو الزيت كما قمت بذلك في الخطوة ٢. ثم قم بتحريكها حتى تجد أن الملعقة شكلت خيوط في أعلى الخلطة السمكية.
 - قم بسكب الخلطة في قوالب واطرها كما في الخطوة ٤ و ٦ أنفة الذكر.