

1. Hoja informativa COVID-19
2. ¿Puede ser COVID-19?
3. Cuidar su salud
4. Cuidar de una persona enferma
5. Manejar el estrés y el enojo
- 6. Hacer cubrebocas, jabón y más**
7. Respirar mejor
8. Protegerse en las manifestaciones

COVID-19: Cómo hacer cubrebocas, visores, lavamanos artesanales, desinfectante para manos y jabón

Los cubrebocas ayudan a detener el COVID-19

Usar una mascarilla o cubrebocas ayuda a evitar que el COVID-19 se propague. Si cuida en casa de alguien con el virus, las mascarillas N95 le protegen mejor. Pero como hay una escasez de mascarillas N95 y éstas son necesarias para las y los trabajadores de la salud, puede usar mascarillas quirúrgicas o cubrebocas hechos de tela. Recuerde reemplazar las mascarillas y lavar los cubrebocas a menudo.

Cuando una persona con COVID-19 usa mascarilla o cubrebocas (barbijo), está protegiendo a los demás de los gérmenes que salpica al toser, estornudar, hablar o respirar. Hay muchas personas que tienen el virus sin tener señas, por lo que si todas y todos usamos mascarillas o cubrebocas en público podemos ayudar a prevenir que el COVID-19 se siga propagando.

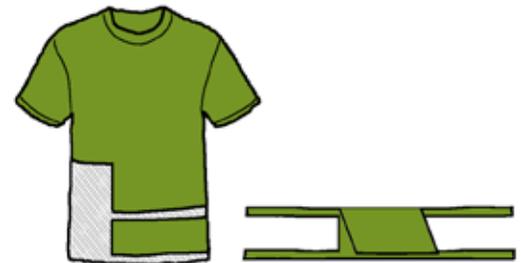
Usar mascarillas o cubrebocas siempre que está fuera de casa no es suficiente para protegerle a usted y a su comunidad del COVID-19. También es importante mantener una sana distancia de por lo menos 2 metros, no tocarse la cara y lavarse las manos a menudo.

Cómo hacer cubrebocas en casa

Un cubrebocas con 2 ó 3 capas de tela protege mejor. La tela de algodón de tejido cerrado, como la de las camisetas, funciona muy bien para hacer cubrebocas. El cubrebocas debe cubrir la nariz y la boca y quedarle ajustado a la cara. Es importante que pueda respirar cómodamente a través de la tela.

Cubrebocas hecho con una camiseta, no requiere de coser

Dibuje la siguiente figura sobre la camiseta y corte ambas capas de la camisa para tomar la forma del cubrebocas como se muestra.



Las 4 tiras deben de medir cada una 30 cm (12 pulgadas) de largo y 3 cm (1 pulgada) de ancho. Estas tiras son las que se usan para amarrar el cubrebocas atrás de la cabeza. El rectángulo, que es lo que cubre la boca y nariz, debe medir 35 cm (14 pulgadas) de largo y 20 cm (8 pulgadas) de ancho. Al doblarse por la mitad a lo largo, queda como un cubrebocas que mide 17,5 cm (7 pulgadas) de largo y 20 cm (8 pulgadas) de ancho.

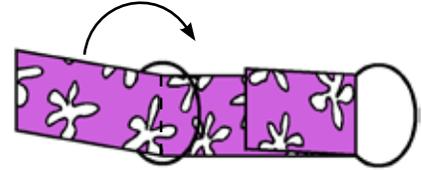
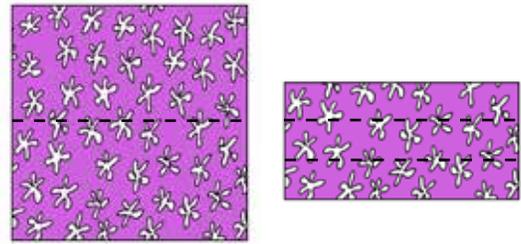
Un cubrebocas de pañuelo, no requiere de coser

Los cubrebocas hechos con un pañuelo son fáciles de hacer pero no protegen tan bien como los que están hechos de tela de camiseta.

Doble el pañuelo por la mitad a lo largo y luego doble hacia el centro un tercio del pañuelo de arriba y un tercio de abajo.

Meta ambos extremos dentro de una liga cada uno y doble los extremos hacia el centro.

Inserte el extremo de un lado dentro del otro. Póngase el cubrebocas sobre la cara, enganche las ligas atrás de las orejas, y extienda la tela hacia arriba y abajo para cubrir su nariz y mentón.



Un cubrebocas fácil de coser

Corte 2 pedazos de tela de 25 cm por 15 cm (10 pulgadas por 6 pulgadas). Ponga un pedazo de tela arriba del otro para que tenga 2 capas de tela.

Hágale un dobladillo de 1 cm (1/4 pulgada) a los 2 lados largos y cósalos.

Haga 1 pliegue de 1,5 cm (1/2 pulgada) en los dos extremos y cósalos, dejando suficiente espacio para poder ensartar un elástico o estribo en cada lado.

Use una aguja larga o un pasador para ensartar el elástico o estribo dentro del pliegue que acaba de hacer. Puede hacerlos como círculos con un nudo para enganchar el cubrebocas en las orejas. O usar estribos más largos para amarrarlos detrás de la cabeza.



Cómo hacer un visor (careta)

El virus que hay en gotitas de saliva y secreciones nasales puede entrar a través de los ojos. Este visor protege la cara y los ojos y usted lo puede hacer fácilmente con una botella de plástico de 2 litros. Ya que no queda ajustado a la cara, no es una buena protección para la boca y nariz. Use un cubrebocas o mascarilla debajo del visor. Si trabaja con personas sordas o que necesitan leer labios, use el visor sin cubrebocas.

Use una botella de plástico transparente con lados rectos.

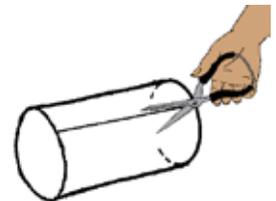
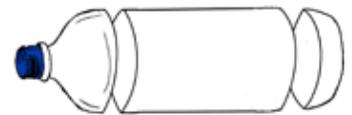
Corte la parte de abajo, cerca de la base. Corte la parte de arriba cerca de la boca de la botella.

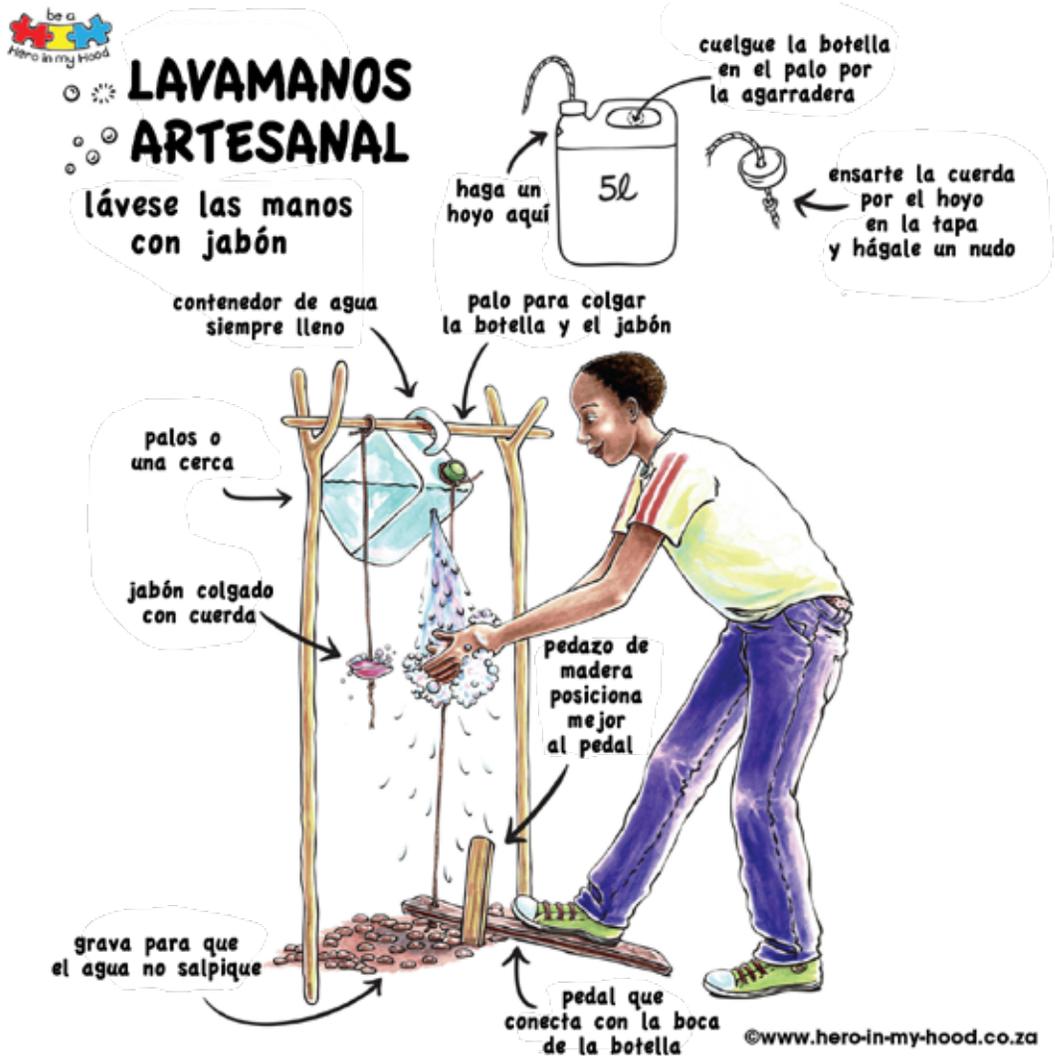
Haga un corte en línea recta de arriba a abajo. Corte un poco de cada lado para que el visor no le cubra las orejas. Y recorte las esquinas para que queden redondeadas.

A la parte de arriba del visor, que va a ir sobre la frente, péguele una tira de tela, pedazos de esponja o cualquier otra material esponjoso para que el visor no le roce o lastime la piel. Esto ayuda a que el visor sea más cómodo y sella la parte de arriba del visor para que no entren gotitas por arriba.

Haga un hoyito en cada una de las esquinas superiores y amárrele tiras de tela, cuerda o correas para sujetar el visor atrás de la cabeza.

Para prevenir que su aliento empañe el visor, sumérjalo en un traste de agua con una cuchara de detergente. Deje que se seque al aire. Asegúrese de limpiar su visor a menudo.





Cómo construir un lavamanos artesanal

Jabón y otras opciones para lavarse las manos

Lavarse las manos con agua y jabón es esencial para prevenir las enfermedades, incluyendo el COVID-19. Puede usar cualquier jabón o detergente para lavarse las manos, incluyendo los que son para lavar el cuerpo, el cabello, la ropa o los trastes y puede ser jabón en barra, líquido, en polvo o pasta.

Si no tiene ningún tipo de jabón, puede usar cenizas, arena o lodo. Restriéguese las manos como si estuviera usando jabón y enjuáguese bien. O puede mezclar su propio:

Jabón crudo: Ponga uno o dos puñados de ceniza de leña sobre un poco de grasa aún tibia después de cocinar. Incorpórelos muy bien.

Desinfectante para manos a base de alcohol: Mezcle 2 partes de alcohol isopropílico para uso externo (99% alcohol) con 1 parte de agua, gel de sábila (la parte viscosa de adentro de la planta) o glicerol (glicerina).

Solución a base de cloro: Mezcle 34 partes de agua con 1 parte de cloro para uso doméstico al 3,5% (3 cucharaditas de cloro por ½ litro de agua). O mezcle 52 partes de agua con 1 parte de cloro al 5,25% (2 cucharaditas de cloro por ½ litro de agua). Trate de no usar esta mezcla muy a menudo y enjuáguese bien las manos con agua después de usarla porque puede lastimar la piel.

Cómo hacer jabón

Para hacer 4 kilos (9 libras) de jabón, va a necesitar:

- Grasa o aceite vegetal: 3 litros (13 tazas) de aceite líquido o 2,75 kilos (6 libras) de grasa sólida. Cada aceite o grasa va a dar resultados diferentes. Experimente con lo que tiene disponible.
- Lejía: 370 gramos (13 onzas). La lejía, también conocida como soda cáustica o hidróxido de sodio, a menudo se puede encontrar en farmacias.
- Agua: 1,2 litros (5 tazas). Debe de ser agua blanda, como de lluvia o de manantial. Para “ablandar” agua dura (de pozo o río), añada $\frac{1}{4}$ cucharadita de lejía por cada litro de agua. Mezcle el agua bien y déjela reposar unos días. Todos los sólidos se irán al fondo del contenedor. Vierta el agua blanda a otro recipiente para usarla despacio para no verter los sólidos dentro del nuevo contenedor.

Advertencia: La lejía puede quemar la piel y los ojos y dañar los pulmones. Prepare el jabón afuera o en un área bien ventilada y use lentes protectores, guantes largos, ropa que cubra los brazos y piernas y zapatos cerrados. Si se llega a quemar la piel con la lejía, lave la parte afectada de inmediato con agua fría y enjuáguese con vinagre o jugo de limón para enfriar la piel. Incluso si solo le salpica un poco a la ropa, enjuague esa área con vinagre de inmediato para que no se absorba y dañe la piel. Todos los recipientes que use, ya sean ollas, trastes o baldes, deben de estar hechos de acero inoxidable, barro cocido o hierro fundido. La lejía daña los recipientes de aluminio y hará que chorreen. Al mezclar siempre debe de añadir la lejía al agua y ¡nunca al revés! Los jabones terminados tienen que ser curados por varias semanas para que la lejía ya no queme.

Usar grasa sucia o rancia

Las grasas o aceites sucios o rancios pueden usarse para hacer jabón, pero primero deben de limpiarse. Para limpiarlos, añada la misma cantidad de grasa y agua en una olla y póngala a hervir. Tan pronto hierva, quite la olla del fuego y enfríe. Después, saque la grasa o aceite que subió arriba. Si todavía huele mal, vuelva a repetir los pasos con agua nueva. Si la grasa tiene tierra o basuritas, derrítala y pásela por un colador.

Perfume

Los perfumes o aceites esenciales le dan al jabón un olor agradable. Para 4 litros de jabón use sólo una de las siguientes sugerencias: 4 cucharaditas de aceite de sasafrás, ó 2 cucharitas de aceite de citronela o lavanda, ó 1 cucharadita de aceite de limón o clavo. Para promover una piel saludable, añada 1 ó 2 cucharaditas de nim, moringa, sebo, baobab u otros aceites que en su comunidad se conozcan para proteger la piel.

Herramientas

- 2 ollas, trastes o baldes grandes de acero inoxidable, barro cocido o hierro fundido (no de aluminio).
- Recipiente lo suficientemente grande para toda la grasa
- Cucharón o palo de madera para mezclar
- Tazas para medir



- Báscula fiable (la lejía debe de pesarse con exactitud).
- Moldes para el jabón preparado. Los mejores moldes con cajas de madera poco profundas que se pueden abrir para sacar el jabón. Los contenedores naturales, como la cáscara de coco o jícara, también sirven.
- Use tela, papel encerado u hojas grandes y flexibles para forrar los moldes y así poder sacar el jabón más fácilmente.

Receta

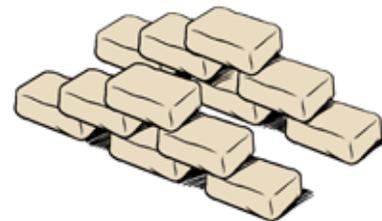
1. Añada la lejía al agua. Nunca añada el agua a la lejía. La mezcla se va a calentar por sí sola. Espere a que se enfríe hasta estar tibia, no caliente. No meta los dedos en la solución porque quema. Toque el recipiente por afuera para ver qué tan caliente está.



2. Caliente el aceite o grasa hasta que esté tibia pero no caliente y toda la grasa se haya derretido.

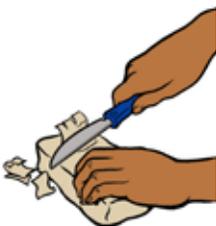
3. Vierta el agua con lejía despacito dentro del contenedor con el aceite o grasa, revolviéndolo con la cuchara contantemente en una sola dirección. Añada el perfume o aceite esencial de su preferencia. Continúe dándole vueltas a la mezcla por lo menos por media hora después de haber añadido el agua con lejía. La mezcla se irá espesando. Cuando la cuchara pueda dejar una línea dibujada en la superficie de la mezcla, ya puede verterla en los moldes.

4. Vierta la mezcla en moldes forrados y déjelos sin tocar por 2 días. Si no han cuajado o todavía tienen grasa arriba, déjelos por más tiempo.



5. Cuando el jabón esté sólido, sáquelo del molde y córtelo en barras con un cuchillo o alambre.

6. Ponga las barras unas sobre otras en una charola y déjelas reposar por 4 a 6 semanas. No use el jabón antes porque ¡todavía quema!



7. Cuando el jabón haya sido curado por el tiempo adecuado, ralle un pedazo pequeño de la barra. Toque el pedazo de jabón con la punta de la lengua para evaluar su calidad. Si pica un poquito, quiere decir que el jabón está bueno. Cúbralo para que no pierda humedad.



¿Problemas?

Si el jabón pica o quema la lengua demasiado, quiere decir que tiene demasiada lejía. Si no pica para nada, quiere decir que no tiene suficiente lejía.

Si el jabón que hizo no funcionó, puede corregirlo con los siguientes pasos:

- Corte el jabón en pedacitos, usando guantes. Póngalo en una olla con 12 tazas (2,8 litros) de agua.
- Llévelo a hervir lentamente. Hierva por 10 minutos, revolviendo la mezcla de vez en cuando.
- Si el jabón tiene muy poca lejía (no pica), añada un poco de lejía. Si el jabón tiene demasiada lejía (pica mucho), añada un poco de aceite o grasa como lo hizo en el paso 2. La mezcla está lista cuando la cuchara pueda dejar una línea dibujada en la superficie.
- Vierta la mezcla de nuevo en los moldes forrados y deje reposar como se indica en los pasos 4 a 6 arriba.