

COVID-19:

Fabriquer soi-même un masque, une visière de protection, un lave-mains à pédale, du désinfectant pour les mains et du savon

Les masques aident à arrêter la transmission de la Covid-19

Le port d'un masque aide à empêcher la propagation de la COVID-19. Si vous vous occupez d'une personne atteinte de cette maladie à la maison, les masques qui vous protégeront le mieux sont ceux de type FFP2, FFP3 ou N95. Mais ces masques peuvent être difficiles à trouver, car ils sont surtout nécessaires aux personnels de santé. Vous n'aurez donc peut-être pas d'autre choix que d'utiliser des masques en papier ou en tissu. Rappelez-vous que les masques doivent être fréquemment lavés ou remplacés.

Chacun d'entre nous peut être infecté au coronavirus, même sans le savoir. En portant un masque, nous protégeons toutes les personnes que nous pourrions contaminer, car chaque fois que nous toussons, que nous éternuons, ou que nous parlons, l'air environnant se remplit de nos microbes. Donc, plus nous sommes nombreux à porter un masque, plus vite nous stopperons la propagation de la Covid-19.

Mais porter un masque dans les endroits publics ne suffit pas à protéger notre communauté, ni à nous protéger nous-mêmes. Il est tout aussi important que nous respections la distance de sécurité, qui est de 2 mètres, dans le voisinage d'autres personnes, et que nous nous lavions souvent les mains.

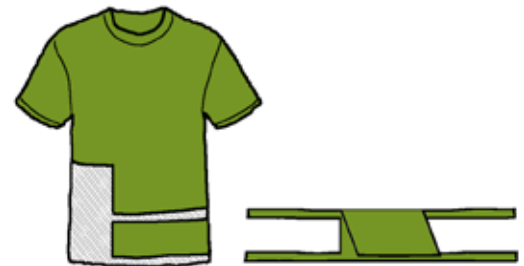
Fabriquer un masque en tissu

Le masque sera plus efficace s'il comporte deux ou trois couches de tissu. Le tissu d'un t-shirt ou d'un autre coton tissé serré (on ne voit pas à travers quand on le tient à la lumière) convient très bien. Un masque correct doit couvrir le nez et la bouche, et bien s'ajuster au visage. On doit pouvoir inspirer et expirer à travers sans gêne.

Masque en tissu de t-shirt ne nécessitant pas de couture

Avec des ciseaux, découpez une partie du t-shirt (faces avant et arrière en même temps et incluant le pli) pour obtenir un morceau central plus grand et comportant des bretelles, comme sur le dessin.

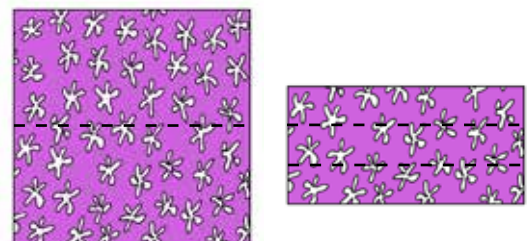
Les bretelles doivent mesurer environ 30 cm de longueur sur 3 cm de largeur, et serviront à attacher le masque derrière la tête. Le rectangle doit mesurer 20 cm de largeur sur 35 cm de hauteur ; ainsi, après avoir plié ce rectangle en son milieu, le masque mesurera 20 cm de largeur sur 17,5 cm de hauteur.



Masque fait d'un mouchoir ou d'un foulard, ne nécessitant pas de couture

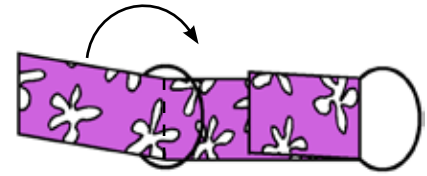
Quoiqu'il ne protège pas aussi bien qu'un masque découpé dans un t-shirt, vous pouvez faire un masque simple avec un grand mouchoir ou un foulard.

Pliez le mouchoir en deux, puis repliez le tiers du haut vers le bas et le tiers du bas vers le haut.



Passez 2 élastiques ou des attaches pour les cheveux autour du rectangle, et pliez chaque bout du tissu vers le milieu.

Rentrez les 2 bouts l'un dans l'autre. Placez le tissu sur votre visage, fixez les élastiques derrière vos oreilles, et déployez le tissu pour qu'il recouvre entièrement le nez et le menton.



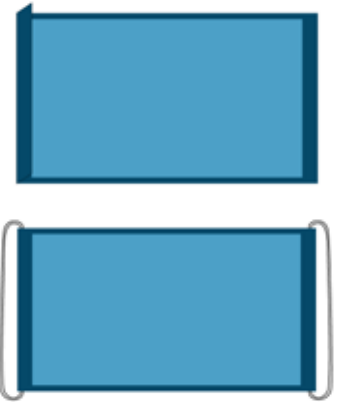
Coudre un masque simple

Découpez deux morceaux de tissu de 25 cm sur 15 cm. Posez-les l'un sur l'autre pour obtenir deux couches de tissu.

Faites un ourlet sur les côtés longs : repliez chaque côté sur 1 cm et cousez-le par le bas.

Repliez les côtés courts sur 1,5 cm et cousez-les en laissant de la place pour y faire passer des ficelles ou des élastiques.

Faites passer les ficelles ou les élastiques dans les ourlets des côtés courts, en vous servant d'une grosse aiguille ou d'une épingle à cheveux. Accrochez les élastiques à vos oreilles pour retenir le masque. Vous pouvez aussi utiliser des ficelles plus longues pour attacher le masque à l'arrière de la tête plutôt qu'autour des oreilles.



Fabriquer une visière de protection

Le virus transporté par des gouttelettes peut entrer dans le corps à travers les yeux. Cette visière de protection, fabriquée à partir d'une bouteille de boisson gazeuse de 2 litres, met le visage et les yeux à l'abri des gouttelettes en suspens dans l'air. Comme elle ne s'adapte pas à la forme du visage, la visière n'empêche pas le passage de l'air par la bouche et le nez. Vous n'êtes donc pas suffisamment protégé. Il vous faut aussi porter un masque.

Si vous travaillez avec des personnes sourdes ou malentendantes, ne portez que la visière, pour leur permettre de lire sur vos lèvres.

Utilisez une bouteille non colorée et transparente, dont les parois sont droites.

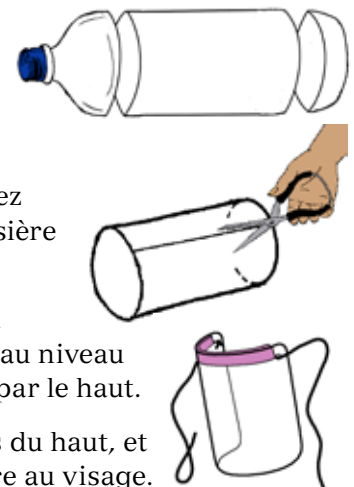
Avec des ciseaux, détachez la base et le haut de la bouteille.

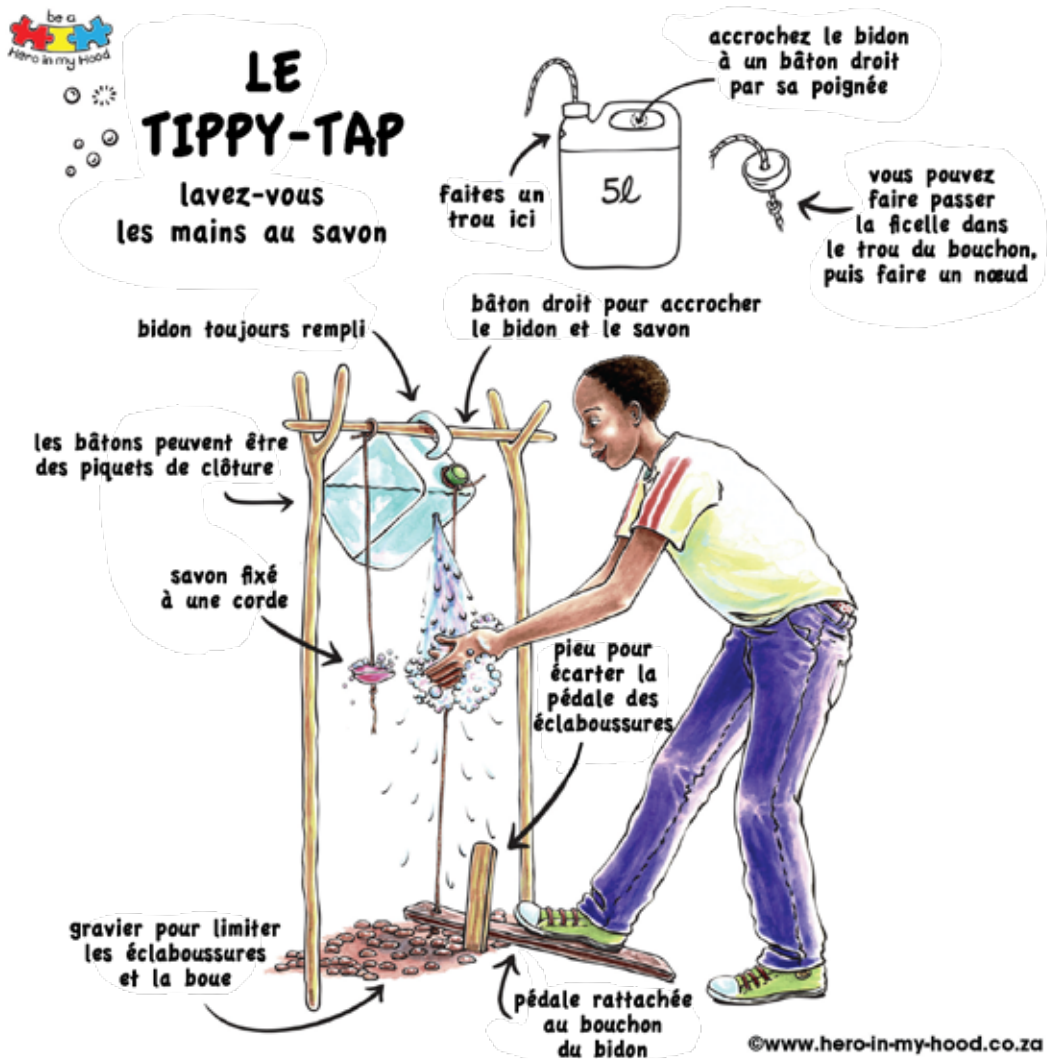
Coupez la bouteille en 2, de haut en bas, suivant une ligne droite. Découpez ensuite une étroite bande de chaque côté du rectangle obtenu, pour que la visière ne vous recouvre pas les oreilles, et arrondissez les 4 coins.

Avec de la colle, fixez un tampon au haut de la visière. Ce pourrait être un morceau d'éponge ou de tissu roulé. La visière sera plus confortable à porter au niveau du front, et en même temps, le tampon empêchera le passage de gouttelettes par le haut.

Avec des ciseaux ou une pointe de feu, percez un trou dans les deux coins du haut, et attachez-y deux ficelles ou deux lanières en tissu qui serviront à fixer la visière au visage.

Pour éviter que votre haleine fasse constamment de la buée sur la visière, plongez celle-ci dans un bol d'eau où vous aurez mélangé une cuillère de détergent. Laissez-la sécher avant de la porter. Nettoyez souvent la visière.





Installer un lave-mains à pédale (le « tippy-tap »)

Fabriquer du savon ou d'autres désinfectants pour les mains

Le lavage des mains à l'eau et au savon est un moyen très efficace de prévenir les maladies, y compris la Covid-19. Tout savon ou détergent pour le corps, les cheveux, les vêtements ou la vaisselle peut servir à se laver les mains. Ces produits peuvent être solides, liquides, en poudre ou en pâte.

Si vous n'avez rien d'autre, prenez des cendres, du sable ou de la boue. Frottez-vous les mains comme si vous vous les savonnez, puis rincez-les bien.

Sinon, vous pouvez confectionner :

du savon brut : jetez une ou deux poignées de cendres de bois dans une marmite, avec des restes de matières grasses encore chaudes après cuisson. Mélangez bien le tout.

une solution alcoolisée : mélangez 2 parts d'alcool isopropylique à 99%, avec 1 part d'eau, de gel d'aloë vera (extrait de l'intérieur des feuilles), ou de glycérol.

une solution à base d'eau de Javel : mélangez 34 parts d'eau pour 1 part d'eau de javel à 3,5 % (3 petites cuillères d'eau de javel dans 1/2 litre d'eau), ou 52 parts d'eau pour 1 part d'eau de javel à 5,25 % (2 petites cuillères d'eau de javel dans 1/2 litre d'eau). Ne vous servez pas trop souvent de cette solution, et rincez-vous bien à l'eau après chaque usage, car elle risque de vous abîmer la peau.

Fabriquer du savon

Pour fabriquer 4 kilos de savon, il vous faut :

- de l'huile ou de la graisse végétale – 3 litres (13 tasses) d'huile, ou 2,75 kilos de graisse alimentaire solide. Vous obtiendrez différents résultats selon les huiles ou graisses que vous aurez utilisées. Faites des essais avec ce que vous pouvez trouver sur place.
- de la soude caustique – 370 grammes. La soude caustique est parfois appelée « lessive de soude » ou « hydroxyde de sodium ». On la trouve souvent en pharmacie.
- de l'eau – 1,2 litre (5 tasses). Ce doit être de l'eau « douce », par exemple une eau de pluie ou de source. Pour « adoucir » une eau dure (eau de puits ou de rivière), ajoutez ¼ cuillère à café de soude par litre d'eau. Remuez et laissez reposer pendant quelques jours. Les solides se déposeront au fond de l'eau. Versez l'eau adoucie et jetez les dépôts.

Avertissement La soude caustique peut brûler la peau et les yeux, et endommager les poumons. Fabriquez le savon à l'extérieur ou dans un endroit bien aéré, et portez des lunettes de sécurité, des gants longs, des vêtements qui recouvrent les bras et les jambes, et des chaussures fermées. En cas de contact avec la peau, lavez vite l'endroit à l'eau froide, puis rincez-le au vinaigre ou au jus de citron (ou d'orange, de pamplemousse, etc.) pour le refroidir. Si vos vêtements ont été éclaboussés, même très légèrement, versez tout de suite du vinaigre sur les taches pour éviter que la soude traverse et vous ronge la peau. Vos casseroles, bols ou seaux doivent être en acier inoxydable, en argile cuite ou en fonte. La soude attaque sévèrement l'aluminium et percera les conteneurs faits de cette matière. Quand vous faites le mélange au départ, ajoutez la soude à l'eau – jamais l'inverse. Les savons préparés doivent reposer plusieurs semaines avant usage, pour que la soude perde sa capacité de brûler.

Utilisation de graisses sales ou rances

On peut utiliser de l'huile sale ou de la graisse rance pour faire du savon, mais il faudra d'abord les nettoyer. Pour ce faire, versez l'huile ou la graisse dans une marmite, ajoutez une quantité d'eau égale et faites bouillir. Dès que le liquide bout, retirez la marmite du feu et laissez refroidir. Plus tard, enlevez la couche grasse qui est remontée en surface. Si le reste sent encore mauvais, refaites l'opération avec une eau nouvelle. S'il y a des saletés dans cette matière grasse, faites-la fondre et passez-la à travers un tissu fin jusqu'à ce qu'elle soit propre.

Ajouter du parfum

Le parfum ou les huiles essentielles donnent au savon une odeur agréable. Pour quatre kilos de savon, utilisez l'un des produits suivants : 4 petites cuillères d'huile de sassafras, 2 petites cuillères d'essence de citronnelle ou de lavande, ou 1 petite cuillère d'essence de girofle ou de citron. Pour obtenir un savon qui soit bon pour la peau, ajoutez 1 ou 2 petites cuillères d'essence de margousier, de moringa, de jatropa (aussi appelé « épicar », ou « médicinier ») ou de baobab, ou d'une huile dont on se sert dans votre localité pour protéger la peau.

Matériel

- 2 grandes récipients en acier inoxydable, en argile cuite ou en fonte (attention, pas d'aluminium)
- un bol ou un autre récipient propre, assez grand pour contenir toute la graisse
- des cuillères en bois ou des bâtons pour mélanger
- des verres doseurs



- une balance précise (la soude doit être pesée)
- des moules – de préférence, des boîtes en bois peu profondes, dont les bords peuvent être facilement écartés pour sortir le savon. On peut aussi se servir de gourdes de petite taille ou de noix de coco évidées et séchées
- du tissu, du papier huilé, ou une grande feuille de plante souple pour tapisser l'intérieur des moules et faciliter le démoulage du savon.

Recette

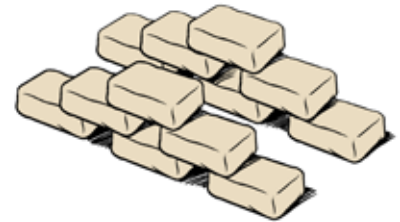
1. Versez la soude caustique dans l'eau – et jamais l'inverse. Le mélange chauffera de lui-même. Laissez-le refroidir jusqu'à ce qu'il soit tiède – pas chaud. Ne mettez pas le doigt dans le mélange, vous vous brûleriez. Pour vérifier sa température, touchez l'extérieur du récipient



2. Faites chauffer l'huile ou le mélange huile/graisse jusqu'à ce qu'il soit légèrement chaud, et que la graisse ait fondu.

3. Versez lentement la soude dans le mélange huile/graisse, et remuez constamment, toujours dans le même sens. Puis ajoutez le parfum ou les huiles essentielles. Remuez pendant au moins 30 minutes après avoir versé toute la soude. Le mélange va épaissir. Quand le mouvement de la cuillère laissera des traces en surface, il sera prêt à être versé dans les moules.

4. Versez le mélange dans des moules tapissés et laissez-le se solidifier pendant 2 jours, sans y toucher. Si le mélange n'a pas pris ou s'il est recouvert de graisse, laissez-le reposer plus longtemps.



5. Quand le savon aura durci, retirez-le des moules et coupez-le en blocs, avec un couteau ou un fil de fer.



6. Empilez les blocs sur des plateaux et laissez-les reposer 4 à 6 semaines. N'utilisez pas le savon trop tôt, il brûle encore la peau !

7. Quand le savon a fini de reposer, vous pouvez en râper une lamelle. Touchez-la du bout de la langue pour vous rendre compte de sa qualité. Si ça pique légèrement, c'est que le savon est bon. Recouvrez-le pour qu'il ne perde pas de son humidité.



Ça n'a pas marché ?

Si le savon pique trop fort, c'est qu'il contient trop de soude. S'il ne pique pas du tout, il n'en contient pas assez.

Si votre savon n'est pas réussi, vous pouvez le réutiliser pour en refaire :

- Mettez des gants et coupez le savon en petits morceaux. Déposez-les dans une marmite, et ajoutez 12 tasses d'eau (2,8 litres).
- Chauffez doucement jusqu'à ébullition. Puis laissez bouillir pendant 10 minutes, en remuant de temps en temps.
- Si le savon ne contenait pas assez de soude (il ne piquait pas), ajoutez-en une petite quantité. S'il en contenait trop (il piquait fort), ajoutez un peu de graisse ou d'huile, comme à l'étape 2. Remuez jusqu'à ce que la cuillère fasse des traces à la surface du mélange épaissi.
- Versez le mélange dans des moules et laissez reposer, en reprenant les étapes 4 à 6.