

COVID-19: Bagaimana cara membuat masker, pelindung wajah, tempat mencuci tangan, pembersih tangan dan sabun

Masker membantu menghentikan COVID-19

Memakai sebuah masker dapat membantu menghentikan penyebaran dari COVID-19. Jika Anda sedang merawat seseorang yang sakit, masker yang paling baik untuk perlindungan diri Anda adalah masker N95. Mungkin ada kekurangan masker N95, bagaimanapun, yang mana sangat dibutuhkan oleh petugas kesehatan, jadi seorang pengurus mungkin perlu menggunakan masker kertas atau kain sebagai gantinya. Dan ingat: masker harus sering dicuci atau diganti.

Ketika seseorang yang terinfeksi COVID-19 mengenakan masker, masker tersebut melindungi orang lain dari kuman yang ditimbulkan pada saat batuk, bersin dan berbicara. Karena banyak orang terinfeksi tanpa gejala, memakai masker di tempat umum akan memperlambat penyebaran COVID-19.

Menggunakan masker di tempat umum tidaklah cukup untuk melindungi Anda dan komunitas Anda dari COVID-19. Sama pentingnya untuk menjaga jarak 2 meter dari orang lain, tidak menyentuh wajah Anda, dan sering mencuci tangan.

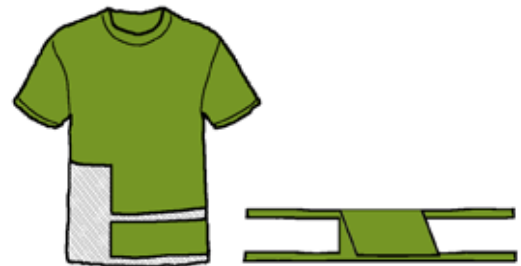
Cara membuat masker kain

Masker akan bekerja lebih baik jika memiliki 2 atau 3 lapis kain. Kain kaus atau kain tenun lain yang rapat (Tidak menerawang saat anda mengarahkannya ke cahaya) bekerja dengan baik. Masker yang baik akan menutupi hidung dan mulut Anda dan pas dengan wajah Anda. Anda harus bisa menarik nafas dan menghembuskan keluar dengan nyaman melalui masker kain.

Masker kaus tanpa jahit.

Potong kaus dari ujung yang terlipat.

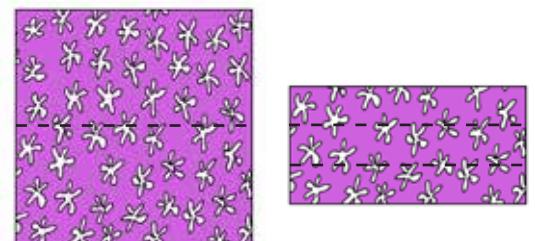
Keempat potongan tali harus memiliki panjang sekitar 30 cm (12 inci) dan lebar 3 cm (1 inci), dan digunakan untuk mengikat masker di kepala Anda. Potong persegi panjang dengan ukuran lebar 20 cm (8 inci), tinggi 35 cm (14 inci), jadi setelah tutup atas dilipat, masker akan berukuran lebar 10 cm (4 inci), tinggi 17,5 cm (7 inci).



Masker saputangan atau bandana tanpa jahitan

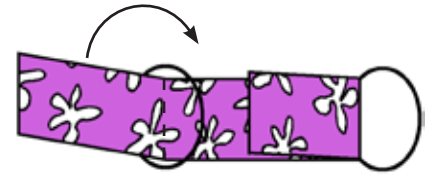
Meskipun tidak dapat melindungi sebaik masker kaus, Anda dapat membuat masker sederhana dari saputangan besar atau bandana.

Lipat dua, lalu lipat bagian atas ke bawah dan bagian bawah ke atas.



Tambahkan 2 karet gelang atau ikat rambut, dan lipat masing-masing ujungnya ke tengah.

Selipkan ujung-ujungnya satu sama lain. Letakkan kain di wajah Anda, kaitkan karet gelang di belakang telinga Anda, dan rentangkan kain untuk menutupi hidung dan dagu Anda sepenuhnya.



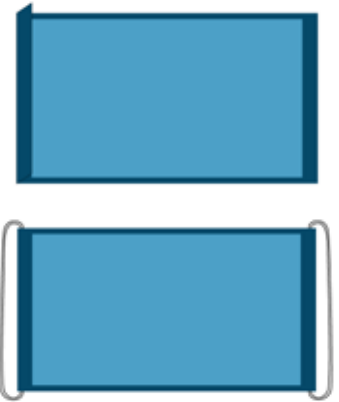
Masker jahit sederhana

Potong dua potong kain 25 cm kali 15 cm (10 inci kali 6 inci). Tempatkan satu kain di atas kain yang lain sehingga Anda memiliki dua lapisan kain.

Kelimsisi panjang dengan melipat masing-masing lebih dari 1 cm (¼ inci) dan jahit lipatannya.

Lipat sisi pendek lebih dari 1,5 cm (½ inci) dan jahitlah, sisakan ruang untuk tali atau karet elastis.

Masukkan tali atau karet elastis melalui masing-masing sisi dengan jarum besar atau jepit rambut. Bentuk melingkar untuk dikaitkan di telinga Anda untuk menahan masker. Atau Anda bisa menggunakan tali yang lebih panjang untuk mengikat masker di belakang kepala Anda daripada di telinga Anda.



Cara membuat pelindung wajah

Virus dalam tetesan kecil bisa masuk ke tubuh melalui mata. Pelindung wajah ini terbuat dari botol soda 2 liter melindungi wajah dan mata. Karena tidak pas di sekitar mulut dan hidung, pelindung wajah bukan perlindungan yang baik untuk bernafas, jadi kenakan masker di bawahnya. Namun, agar orang yang tidak dapat mendengar dapat membaca bibir Anda, gunakan pelindung wajah ini tanpa masker di bawahnya.

Gunakan botol tidak berwarna dan bening dengan sisi lurus.

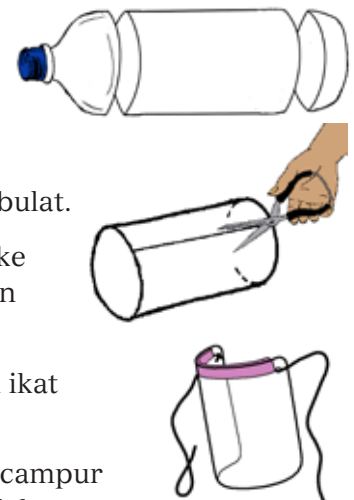
Potong bagian bawah dekat dasar botol, dan bagian atas dekat lubang.

Potong dari atas ke bawah. Potong sebagian dari setiap sisi sehingga pelindung tidak menutupi telinga Anda, dan rapikan sudut-sudutnya agar bulat.

Tempelkan bantalan, seperti potongan spons atau kain yang digulung, ke bagian atas pelindung untuk dahi Anda. Ini meningkatkan kenyamanan dan menghentikan tetesan memasuki pelindung wajah dari atas.

Lubangi atau bakar untuk membuat lubang melalui dua sudut atas, dan ikat beberapa tali atau potongan kain untuk menahan pelindung wajah.

Untuk menjaga agar nafas Anda tidak mengaburkan pelindung wajah, campur satu sendok deterjen ke dalam semangkuk air dan celupkan pelindung ke dalamnya. Biarkan kering sebelum Anda memakainya. Ingatlah untuk sering membersihkan pelindung wajah.



WASTAFEL PEDAL 'TIPPY TAP'

cuci tangan Anda
dengan sabun

buat
lubang
di sini

gantung botol
di palang
melalui gagang

Anda dapat
menyambungkan
tali melalui lubang
di tutupnya dan
mengikat sebuah simpul

pastikan galon
selalu penuh

palang untuk
menggantung galon dan sabun

tiang bisa
menggunakan tiang
pagar juga

sabun diikat
dengan tali

patok untuk
menjaga
pedal dari
percikan

kerikil untuk
memecah percikan air

pedal terikat
ke tutup galon

©www.hero-in-my-hood.co.za

Cara membuat tempat cuci tangan pedal kaki

Sabun dan pilihan lain untuk membersihkan tangan.

Mencuci tangan dengan sabun dan air adalah cara penting untuk mencegah penyakit, termasuk COVID-19. Sabun atau deterjen apa pun untuk mencuci tubuh, rambut, pakaian, atau piring dapat digunakan untuk mencuci tangan. Bentuknya bisa padat, cair, bubuk atau pasta/ gel.

Jika tidak ada yang lain, gunakan abu, pasir, atau lumpur. Gosok tangan bersama seolah-olah Anda menggunakan sabun dan bilas dengan baik. Atau Anda dapat membuat:

Sabun kasar: Ambil satu atau dua genggam abu dari api kayu bakar ke dalam wajan dengan sisa minyak yang masih hangat setelah memasak. Campur dengan baik.

Pembersih Tangan berbasis alkohol: Campurkan 2 bagian isopropil atau alkohol gosok (alkohol 99%) dengan 1 bagian air, gel lidah buaya (dari bagian dalam daun), atau gliserol.

Pencuci tangan berbasis pemutih: Campurkan 9 bagian air dengan 1 bagian 2,6% pemutih rumah tangga, atau 18 bagian air dengan 1 bagian 5% pemutih. Bilas dengan air setelahnya karena cairan ini dapat melukai kulit Anda.

Cara membuat sabun

Untuk membuat 4 kg (9 pon) sabun, Anda memerlukan:

- Minyak sayur atau lemak — 3 liter (13 cangkir) minyak atau 2,75 kg (6 pon) lemak keras. Minyak dan lemak yang berbeda akan memberikan hasil yang berbeda pula. Eksperimenkan dengan apa yang tersedia.
- Lye — 370 gram (13 ons). Lye juga disebut soda api atau natrium hidroksida, dan sering dapat ditemukan di apotek.
- Air — 1,2 liter (5 gelas). Air harus air “lunak”, seperti air hujan atau mata air. Untuk “melunakkan” air keras (air sumur atau sungai), tambahkan $\frac{1}{4}$ sendok teh larutan alkali untuk setiap liter air. Aduk dan diamkan selama beberapa hari. Padatan akan tenggelam ke dasar. Tuangkan air lunak untuk digunakan.

Peringatan Alkali dapat membakar kulit dan mata, dan membahayakan paru-paru. Buat sabun di luar ruangan atau di tempat yang berventilasi baik, dan kenakan kaca mata, sarung tangan panjang, pakaian yang menutupi lengan dan kaki, dan sepatu tertutup. Jika kulit Anda terbakar oleh alkali, segera cuci dengan air dingin dan kemudian bilas dengan cuka atau jus jeruk hingga dingin. Jika ada sedikit percikan di pakaian Anda, Anda harus segera menuangkan cuka ke atasnya agar tidak meresap dan membahayakan Anda. Panci, mangkuk, atau ember Anda harus terbuat dari stainless steel, tanah liat yang dibakar, atau besi cor. Alkali akan merusak pot atau mangkuk aluminium dan membuatnya bocor. Saat mencampur, tambahkan alkali ke dalam air - jangan sebaliknya. Sabun yang sudah jadi dibiarkan dulu beberapa minggu, sampai larutan alkali tidak lagi menyengat.

Menggunakan lemak kotor atau lemak tengik

Minyak kotor atau lemak tengik dapat digunakan untuk membuat sabun, tetapi harus dibersihkan terlebih dahulu. Untuk membersihkan, tuangkan minyak atau lemak ke dalam jumlah air yang sama dan didihkan. Biarkan dingin, dan buang minyak atau lemaknya. Jika masih berbau tidak sedap, ulangi lagi dengan air baru. Jika minyak atau lemak memiliki kotoran di dalamnya, lelehkan dan tuangkan melalui kain halus sampai bersih.

Parfum

Parfum atau minyak esensial membuat aroma sabun yang menyenangkan. Untuk 4 kg sabun, gunakan salah satu dari: 4 sendok teh minyak sassafras, 2 sendok teh minyak sereh atau minyak lavender, atau 1 sendok teh cengkeh atau minyak lemon. Untuk sabun yang meningkatkan kesehatan kulit, tambahkan 1 atau 2 sendok teh minyak Mimba, kelor, jarak, atau baobab.

Peralatan

- 2 panci besar, mangkuk, atau ember yang terbuat dari stainless steel, tanah liat yang dibakar, atau besi cor (bukan aluminium).
- Mangkuk atau wadah bersih lainnya yang cukup besar untuk menampung lemak.
- Sendok kayu atau tongkat pengaduk.
- Gelas ukur.
- Timbangan skala yang akurat (alkali harus ditimbang).



- Cetakan. Cetakan terbaik adalah kotak kayu dangkal yang dapat ditarik dengan lembut untuk mengeluarkan sabun. Labu kecil dan batok kelapa juga berfungsi.
- Gunakan kain, kertas lilin, atau daun besar yang fleksibel untuk melapisi cetakan agar sabun mudah dibersihkan.

Resep

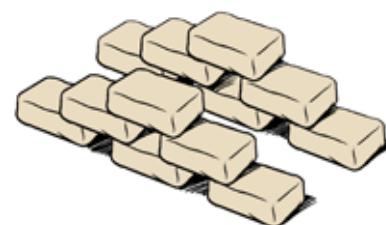
1. Tambahkan alkali ke air – jangan sebaliknya. Campuran akan memanaskan dengan sendirinya. Tunggu hingga dingin hingga suhu yang hangat, tidak panas. Jangan memasukkan jari ke dalam larutan - jari akan terbakar. Untuk menguji suhu, sentuh bagian luar wadah.



2. Panaskan minyak atau campuran minyak/lemak hingga hangat, tidak panas, dan lemaknya meleleh.

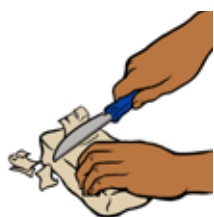
3. Tuang air alkali secara perlahan ke dalam campuran minyak/lemak, aduk terus-menerus satu arah. Kemudian tambahkan parfum atau minyak esensial. Aduk campuran ini setidaknya setengah jam setelah semua air alkali ditambahkan. Campuran akan menebal dan jika timbul garis pada sendok pengaduk, siap untuk dituangkan ke dalam cetakan.

4. Tuang campuran ke dalam cetakan dan biarkan selama 2 hari. Jika belum menyatu atau ada pelumas di atasnya, biarkan lebih lama.



5. Saat sabun sudah menyatu, lepaskan dari cetakan dan potong menggunakan pisau atau kawat.

6. Tumpuk di atas nampan dan biarkan selama 4 hingga 6 minggu. Jangan menggunakan sabun terlalu cepat – karena masih menyengat!



7. Saat sabun sudah jadi, Anda bisa mengiris dari batangan sabun. Sentuh sabun ke ujung lidah Anda untuk memeriksa kualitasnya. Jika ada sedikit rasa gigitan atau terbakar, itu baik. Tutupi sabun agar tidak kehilangan kelembaban.



Masalah?

Jika rasanya masih terlalu tajam dan membakar lidah, terlalu banyak alkali. Jika tidak ada rasa gigitan, alkali tidak cukup.

Jika sabun yang Anda buat tidak berhasil, Anda dapat memperbaikinya dengan membuat ulang:

- Potong sabun menjadi berkeping-keping, menggunakan sarung tangan. Masukkan ke dalam panci dengan 12 gelas (2,8 liter) air.
- Didihkan perlahan. Rebus selama 10 menit, aduk sesekali.
- Jika sabun mengandung alkali terlalu sedikit (tidak ada rasa gigitan), tambahkan sedikit alkali. Jika sabun mengandung terlalu banyak alkali (rasa gigitan tajam), tambahkan sedikit lemak atau minyak seperti yang Anda lakukan pada langkah 2. Aduk sampai muncul garis pada sendok.
- Tuang ke dalam cetakan, dan diamkan seperti pada langkah 4 hingga 6 di atas.