

COVID-19:

Como fazer máscaras, viseiras, estações de lavagem das mãos, higienizador de mãos e sabão

As máscaras ajudam a parar a COVID-19

O uso da máscara pode ajudar a impedir a transmissão da COVID-19. Se estiver a cuidar de alguém que está doente em casa, as melhores máscaras para a sua própria proteção são as máscaras N95. No entanto, pode haver falta de máscaras N95, que são especialmente necessárias para os profissionais de saúde, pelo que um cuidador pode precisar de usar máscaras de papel ou de tecido em vez destas. Lembre-se: as máscaras precisam de ser lavadas ou substituídas frequentemente.

Quando uma pessoa infectada com COVID-19 usa uma máscara, esta protege as outras pessoas da tosse, espirros e fala, o que pode encher o ar de micróbios (germes). Como muitas pessoas estão infectadas sem quaisquer sinais, o uso de máscaras em público irá atrasar a transmissão da COVID-19.

O uso de máscaras em público não é suficiente para o proteger a si e à sua comunidade da COVID-19. É igualmente importante manter uma distância de 2 metros dos outros, não tocar no seu rosto, e lavar as suas mãos com frequência.

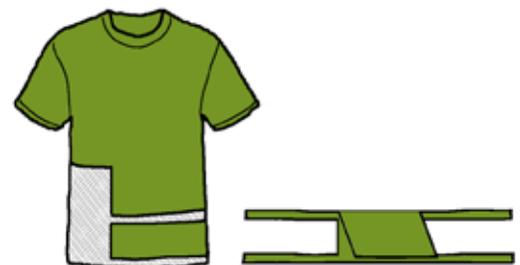
Como fazer máscaras de pano (tecido)

Uma máscara funcionará melhor se tiver 2 ou 3 camadas de tecido. O tecido das camisetas (T-shirt) ou outro tecido de algodão (não se consegue ver através dele quando se segura em frente da luz) funciona bem. Uma boa máscara cobrirá o nariz e a boca e ajustar-se-á bem ao seu rosto. Você deve ser capaz de inspirar e expirar confortavelmente através do tecido.

Uma máscara de T-shirt sem costura

Use uma tesoura para cortar uma t-shirt (parte frontal e posterior ao mesmo tempo) para fazer uma peça central maior com tiras, como se mostra.

As quatro peças de alças devem medir cerca de 30 cm (12 polegadas) de comprimento por 3 cm (1 polegada) de largura, e são utilizadas para atar a máscara à volta da cabeça. O rectângulo é cortado para medir 20 cm (8 polegadas) de largura por 35 cm (14 polegadas) de altura, portanto, após a aba superior ser dobrada para baixo, a máscara medirá 20 cm (8 polegadas) de largura por 17,5 cm (7 polegadas) de altura.



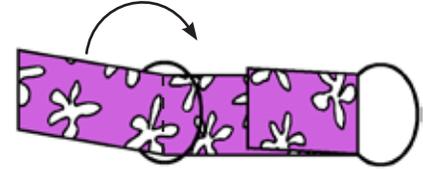
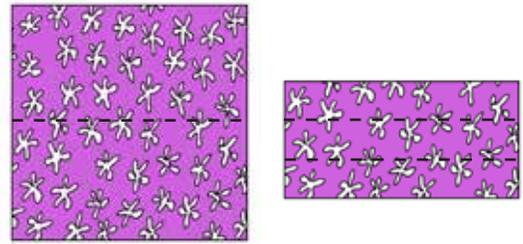
Uma máscara de lenço ou bandana sem costura

Embora não protejam tão bem como uma máscara feita de T-shirt, você pode fazer uma máscara simples com um lenço grande ou bandana.

Dobre ao meio, depois dobre o terço superior para baixo e o terço inferior para cima.

Adicione 2 elásticos ou laços de cabelo, e dobre cada extremidade para o centro.

Dobre as pontas uma na outra. Coloque o pano no rosto, prenda os elásticos atrás das orelhas, e arranje o pano para cobrir completamente o nariz e o queixo.



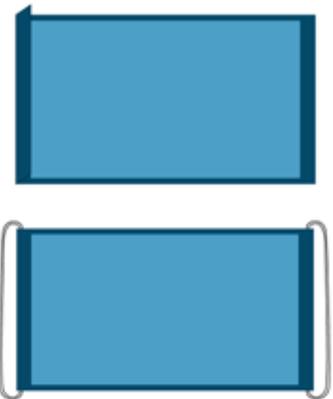
Coser uma máscara simples

Corte dois pedaços de pano de 25 cm por 15 cm (10 polegadas por 6). Colocar uma em cima da outra para ter duas camadas de pano.

Diminuir os lados compridos dobrando cada um com mais de 1 cm (1/4 polegadas) e cosendo-os para fixar.

Dobrar os lados curtos mais de 1,5 cm (1/2 polegada) e costurá-los, deixando espaço para as cordas ou elástico serem enfiados.

Enfiar as cordas ou elástico através de cada lado com uma agulha grande ou uma pega de cabelo. Transforme-os em laços que passam por cima das orelhas para segurar a máscara. Ou pode usar cordas mais longas para atar a máscara atrás da cabeça.



Como fazer uma viseira

As gotículas com o vírus podem entrar no corpo através dos olhos. A viseira, feita de uma garrafa de 2 litros de refrigerante (refresco) protege o rosto e os olhos. Uma vez que não se adapta bem à boca e ao nariz, não é uma boa protecção para respirar, por isso use uma máscara debaixo dela. Se estiver a trabalhar com pessoas surdas ou com dificuldades de audição, use a viseira sem máscara para que possam ler os seus lábios.

Utilizar uma garrafa incolor e transparente.

Cortar a parte inferior perto da base, e a parte superior perto da abertura.

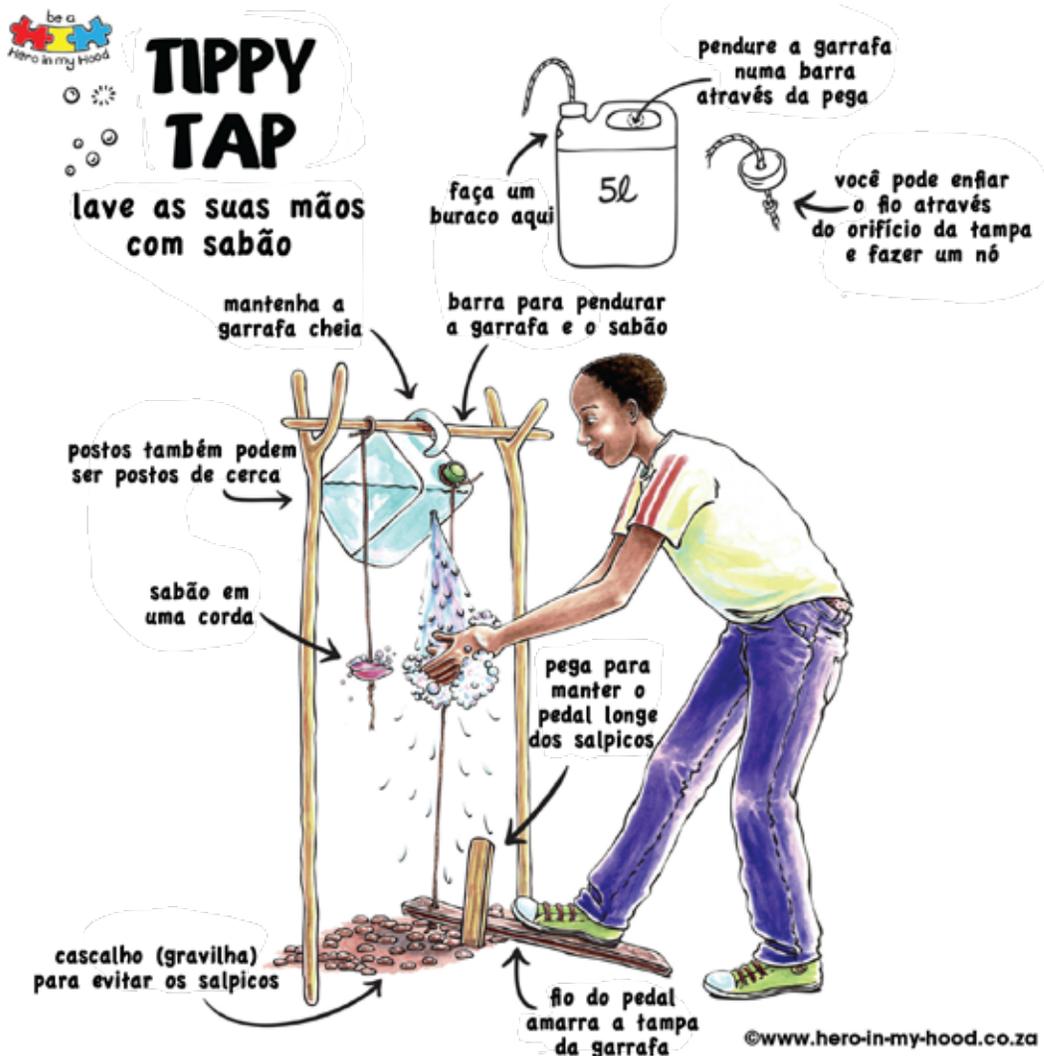
Cortar de cima para baixo. Corte um pouco de cada lado para que a viseira não cubra as orelhas, e apare os cantos para que fiquem arredondados.

Cole uma almofada para a testa, tais como pedaços de esponja ou pano (tecido) enrolado, na parte superior da viseira. Isto aumenta o conforto e impede que as gotículas entrem por cima da viseira.

Fure ou queime um buraco nos dois cantos superiores, e ate alguns fios ou tiras de pano para segurar a viseira.

Para evitar que a sua respiração embacie a viseira, misture uma colher de detergente numa tigela de água e mergulhe a viseira na mesma. Deixe-a secar antes de a colocar. Lembre-se de limpar frequentemente a viseira.





Como fazer uma estação de lavagem de mãos com pedais

Sabão e outras opções para a lavar as mãos

Lavar as mãos com água e sabão é uma forma importante de prevenir doenças, incluindo a COVID-19. Qualquer sabão ou detergente para lavar o corpo, cabelo, roupa ou louça pode ser usado para lavar as mãos. Pode ser sólido, líquido, em pó ou pasta.

Se não tiver mais nada, use cinzas, areia, ou lama. Esfregue as mãos como se estivesse a usar sabão e lave bem. Ou pode fazer:

Sabão: Ponha uma ou duas mãos cheias de cinza de uma fogueira de lenha dura numa panela com restos de gordura ainda quentes da cozedura. Misture bem.

Álcool para esfregar as mãos: usar álcool para esfregar as mãos (álcool a 70%) ou misturar 2 partes de isopropil (álcool 99%) com 1 parte de água, gel de aloé vera (do interior das folhas), ou glicerol.

Lixívia (javel) para lavar as mãos: Misture 34 partes de água e 1 parte de lixívia doméstica a 3,5% (3 colheres de chá de lixívia em ½ litro de água), ou 52 partes de água e 1 parte de lixívia a 5,25% (2 colheres de chá de lixívia em ½ litro de água). Tente não usar isto com muita frequência e passe por água depois de usar, porque isto pode irritar a pele.

Como fazer sabão

Para fazer 4 quilos (9 libras) de sabão, você vai precisar de:

- Óleo vegetal ou gordura - 3 litros (13 chávenas) de óleo ou 2,75 quilos (6 libras) de gordura dura. Óleos e gorduras diferentes produzirão resultados diferentes. Experimente com o que tem disponível.
- Solução de hidróxido de sódio ou potássio - 370 gramas (13 onças). Ela é também chamada soda cáustica ou hidróxido de sódio, e pode muitas vezes ser encontrada na farmácia.
- Água - 1,2 litros (5 chávenas). Deve-se usar água da chuva ou água da nascente. Se usar água do poço ou do rio, adicionar $\frac{1}{4}$ colher de chá de lixívia para cada litro de água. Mexer e deixar repousar durante alguns dias. Os sólidos irão afundar-se até ao fundo. Retire a água para uso.

Precauções A soda cáustica pode queimar a pele e os olhos, e prejudicar os pulmões. Faça sabão no exterior ou num local bem ventilado, e use óculos, luvas longas, roupas que cubram os braços e as pernas, e sapatos fechados. Se a sua pele for queimada pela soda cáustica, lave imediatamente com água fria e depois lave com vinagre ou sumo de citrinos (laranja, limão, tangerina, toranja) para arrefecer. Mesmo que sejam salpicos na sua roupa, deve deitar vinagre imediatamente sobre ela para que não passe através desta e lhe cause danos. As suas panelas, taças ou baldes devem ser feitos de aço inoxidável, barro cozido, ou ferro fundido. A soda cáustica danificará as panelas ou tigelas de alumínio e fará com que fique com furos e a água saia. Ao misturar, adicione soda cáustica à água - nunca o contrário. Os sabões acabados são deixados várias semanas, para que a soda cáustica deixe de causar ardor.

Uso de óleo sujo ou gordura rançosa

O óleo sujo ou a gordura rançosa podem ser usados para fazer sabão, mas primeiro deve ser limpo. Para limpar, deitar o óleo ou a gordura numa quantidade igual de água e deixar ferver. Deixar arrefecer, e retirar o óleo ou a gordura. Se ainda cheirar mal, faça-o novamente com outra água. Se o óleo ou a gordura tiver sujidade, derreta e despeje passando por um pano fino até ficar limpa.

Perfume

O perfume ou óleos essenciais dão um cheiro agradável ao sabão. Para 4 quilos de sabão, use um dos seguintes: 4 colheres de chá de óleo de sassafrás, 2 colheres de chá de óleo de citronela ou lavanda, ou 1 colher de chá de óleo de cravo-da-índia ou limão. Para o sabão que promove uma pele saudável, adicionar 1 ou 2 colheres de chá de óleo de neem, moringa, jatropa, ou imbondeiro ou óleo que as pessoas da sua comunidade usam para proteger a pele.

Material

- 2 panelas grandes, tigelas, ou baldes feitos de aço inoxidável, barro cozido, ou ferro fundido (não alumínio).
- Uma tigela ou outro recipiente limpo suficientemente grande para conter a gordura.
- Colher de madeira ou varas para mexer.
- Copos de medição.
- Uma balança de pesagem precisa (a soda cáustica deve ser pesada).



- Moldes. Os melhores moldes são caixas de madeira rasas, que podem ser puxadas suavemente para retirar o sabão. Pequenas cabaças e cascas de coco também servem.
- Use pano, papel de cera (papel-manteiga), ou uma folha grande e flexível para forrar os moldes de modo a facilitar a remoção do sabão.

Modo de preparo

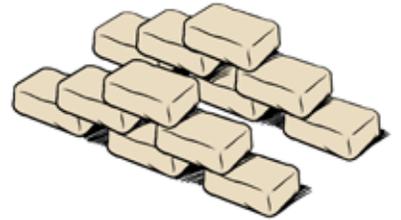
1. Acrescente soda cáustica à água - nunca o contrário. A mistura aquecerá por si só. Espere que arrefeça a uma temperatura que seja morna, não quente. Não ponha dedos na solução - ela queimará. Para testar a temperatura, toque fora do recipiente.



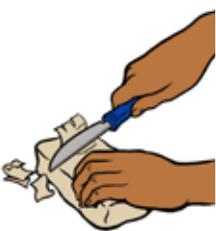
2. Aqueça o óleo ou a mistura óleo/gordura para que esteja morna, não quente, e a gordura esteja derretida.

3. Deitar lentamente a água de soda cáustica na mistura de óleo/gordura, mexendo-a constantemente numa direção. Em seguida, adicione perfume ou óleo essencial. Mexer a mistura durante pelo menos meia hora depois de toda a água da soda cáustica ter sido adicionada. A mistura ficará grossa e quando a colher faz aparecer linhas por cima, está pronta para ser posta nos moldes.

4. Deitar a mistura em moldes forrados e deixar repousar sem se mexer durante 2 dias. Se não tiver endurecido ou se tiver gordura em cima, deixe-a mais tempo.



5. Quando o sabão tiver endurecido, retire-o dos moldes e corte-o em barras usando uma faca ou um arame.



6. Empilhar as barras em tabuleiros e deixe-as repousar durante 4 a 6 semanas. Não use o sabão demasiado cedo - ele ainda queima!

7. Quando o sabão estiver pronto, pode raspá-lo da barra em caracóis. Toque no sabão com a ponta da língua para verificar a sua qualidade. Se for ligeiramente picante, é bom. Cubra o sabão para que não perca humidade.



Problemas?

Se ainda tiver um sabor demasiado picante e queimar a língua, tem soda cáustica a mais. Se não for picante, não tem soda cáustica suficiente.

Se o sabão que fez não ficou bem, pode melhorá-lo refazendo-o:

- Corte o sabão em pedaços, usando luvas. Coloque-o numa panela com 12 chávenas (2,8 litros) de água.
- Ponha-o a ferver lentamente. Ferva durante 10 minutos, mexendo de vez em quando.
- Se o sabão tiver pouca soda cáustica (não é picante), adicione uma pequena quantidade de soda cáustica. Se o sabão tinha muita soda cáustica (muito picante), adicione alguma gordura ou óleo, como fez no passo 2. Mexa até a colher fazer linhas em cima da mistura espessa.
- Deite em moldes, e deixe repousar como nos passos 4 a 6 acima.