

# COVID-19: Maske, yüz kalkanı, el-yıkama istasyonu, el dezenfektanı ve sabun yapımı

## Maske takmak COVID-19'u durdurmaya yardım eder

Maske takmak COVID-19'un yayılmasını durdurabilir. Eğer evde hasta birine bakıyorsanız, kendinizi korumak için en iyi maske N95 maskelerdir. N95 maskeler çok sayıda bulunmayabilir çünkü bu maskelere özellikle sağlık çalışanları tarafından ihtiyaç duyulur. Eğer bu maskelere erişiminiz yoksa kâğıt veya kumaş maske de kullanabilirsiniz. Unutmayın: Maskelerin sık sık yıkanması veya değiştirilmesi gerekir.

COVID-19 bulaşmış bir kişi maske taktığında, maske diğer insanları onun havayı virüslerle dolduracak öksürüğü, hapsirliği ve konuşmasından korur. Çok sayıda kişi herhangi bir belirti vermeden virüs taşıdığı için, toplum içine çıktığında maske takmak COVID-19'un yayılmasını yavaşlatır.

Toplum içine çıktığınızda maske takmak sizi ve toplumunuzu COVID-19'dan korumak için yeterli değildir. İnsanlarla aranızda 2 metre mesafe koymak, yüzünüze dokunmamak ve sık sık el yıkamak da aynı derecede önemlidir.

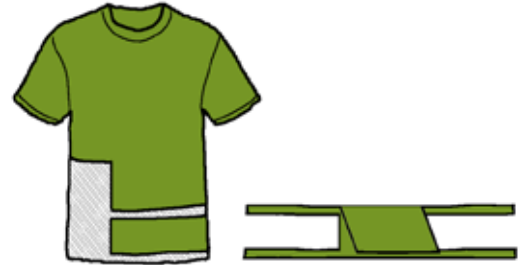
## Kumaş maske nasıl yapılır

Maske 2 veya 3 kat kumaştan yapılırsa daha yararlıdır. Tişört kumaşı veya bir başka sıkı dokunmuş pamuklu (ışığa tutulunca arkası görünmemeli) kumaş iş görür. İyi bir maske burnunuzu ve ağzınızı kapatmalı, yüzünüze tam oturmalıdır. Kumaştan rahatça nefes alıp verebilmelisiniz.

### Tişörtten dikişsiz maske yapımı

Gösterildiği gibi makasla tişörtü keserek (aynı anda hem ön hem arka tarafını) büyük bir orta parça ve şeritler oluşturun.

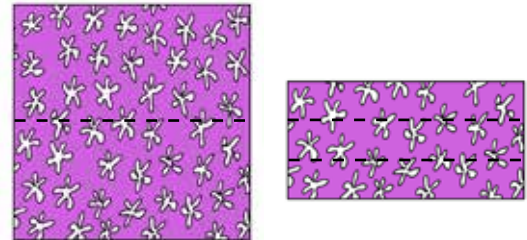
Oluşturduğunuz yaklaşık 30 cm uzunluğunda ve 3 cm genişliğinde 4 şerit parçası, maskeyi başınızın etrafında bağlamaya yarayacaktır. Dikdörtgen 20 cm eninde 35 cm boyunda kesilecektir, böylece üst kat aşağıya katlandığında 20 cm eninde ve 17.5 cm boyunda bir maske ortaya çıkacaktır. .



### Dikişsiz mendil veya bandana maske

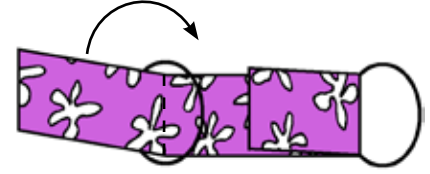
Tişört maske kadar iyi korumasa da, büyük bir mendilden veya bandanadan basit bir maske yapabilirsiniz.

Ortadan katlayın, sonra üst üçte biri aşağıya alt üçte biri de yukarıya doğru katlayın.



2 lastik bant veya saç lastiği takın ve her iki ucu merkeze doğru katlayın.

Uçları birbirinin içine iyice sokun. Maskeyi yüzünüze takın, lastik bantları kulaklarınızın arkasına geçirin ve bezi burnunuzu ve çenenizi tamamen kapatacak şekilde yayın.



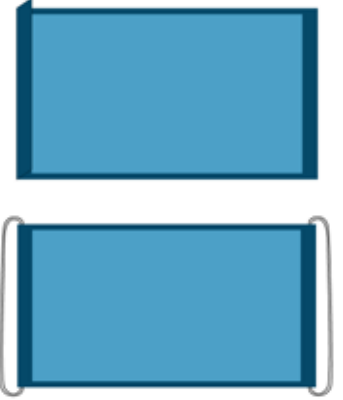
### Basit dikişli maske

25 X 15 cm ebatlarında iki bez parçası kesin. Birini diğerinin üzerine koyarak iki katlı hale getirin.

Uzun kenarları 1 cm kıvrırın ve dikiş.

Kısa kenarları 1.5 cm katlayın ve lastiğin geçirilmesine izin verecek kadar yer bırakarak dikiş.

Lastiđi veya ipi büyük bir iğne veya saç tokası yardımıyla iki kenardan geçirin. Maskeyi yerinde tutmak için kulaklarınızın arkasına geçirecek biçimde halkalar oluşturun. Maskeyi başınızın arkasında bağlamak için uzun ipler veya kumaş şeritler de kullanabilirsiniz.



### Siperlik yapımı

Damlacıklar içindeki virüs vücuda gözlerden girebilir. 2 litrelik kola şişesinden yapılan bu siperlik yüzü ve gözleri korur. Burun ve ağız etrafına iyice oturmadiğından solunum için koruma sağlamaz, o nedenle altına mutlaka maske takın. Eğer işitme engelli veya işitme güçlüğü olan kişilerle çalışıyorsanız maskesiz kullanın ki dudaklarınızı okuyabilsinler.

Renksiz, temiz ve kenarları düz bir şişe kullanın.

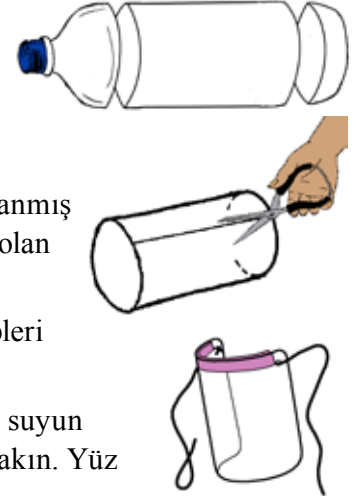
Alt kısmı tabana, üst kısmı da ağıza yakın yerden kesin.

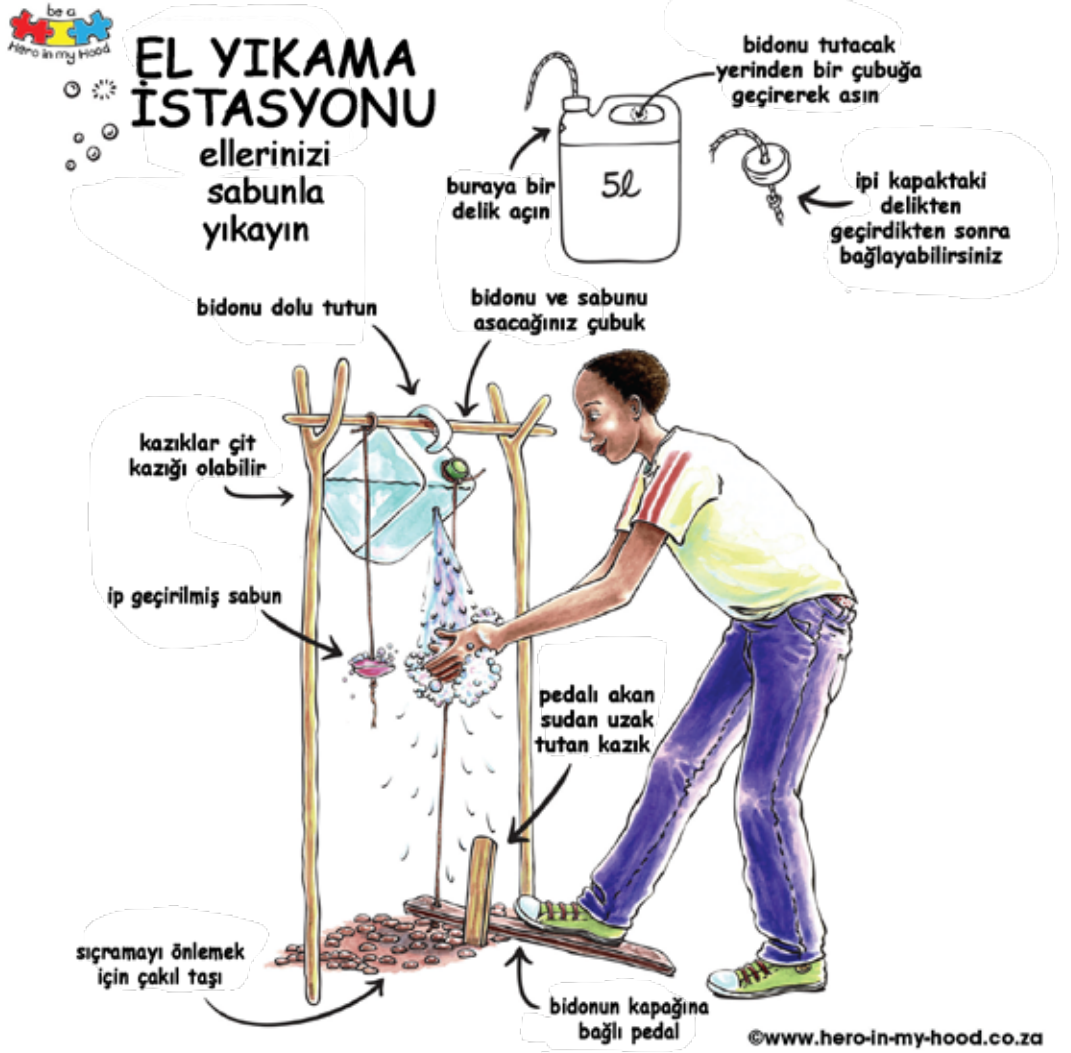
Yukarıdan aşağı kesin. İki kenardan da birazcık kesin ki siperlik kulaklarınızı kapamasın. Kenarları yuvarlaklaştırmak için düzeltin.

Siperliđin alnınıza değecek kısmına uygun ebatta bir sünger parçası veya katlanmış kumaş yapıştırın. Bu konforu arttıracak ve yukarıdan siperliğin içine girebilecek olan damlacıkları engelleyecektir.

Delerek veya yakarak üst köşelerde iki delik açın ve siperliği yüzde tutacak ipleri veya kumaş şeritleri içlerinden geçirerek bağlayın.

Yüz kalkanında nefesinizden buhar olmaması için bir kaşık deterjanı bir kova suyun içine karıştırın ve kalkanı içine batırıp çıkartın. Kullanmadan önce kurumaya bırakın. Yüz kalkanını sık sık temizlemeyi unutmayın.





## Ayak pedallı el-yıkama istasyonu yapımı

### El temizliği için sabun ve diğer seçenekler

Elleri sabun ve su ile yıkamak COVID-19 dâhil hastalıkları önlemek için önemli bir işlemdir. Vücudu, saçı, çamaşırları veya bulaşıkları yıkamak için kullanılan herhangi bir sabun veya deterjan elleri yıkamak için kullanılabilir. Katı, sıvı toz veya macun şeklinde olabilir.

Hiç bir şeyiniz yoksa kül, kum veya kil kullanın. Sabun kullanır gibi ellerinizi ovuşturun ve bol suyla durulayın. Veya şunları yapabilirsiniz:

**Ham sabun:** Bir veya iki avuç odun külünü bir tavanın içindeki pişirmeden artan ılık yağın içine atın. İyice karıştırın.

**Alkol bazlı el losyonu:** 2 ölçek izopropil alkol veya tuvalet ispiertosunu (% 99 alkol) 1 ölçek su, aloe vera jeli (yaprakların iç tarafından elde edilen) veya gliserol ile karıştırın.

**Çamaşır suyu bazlı el temizleyicisi:** 34 ölçek su ile 1 ölçek %3.5'lik çamaşır suyunu (yarım litre suya 3 tatlı kaşığı çamaşır suyu), veya 52 ölçek su ile 1 ölçek %5.25'lik çamaşır suyunu (yarım litre suya 2 tatlı kaşığı çamaşır suyu) karıştırın. Bu karışımı çok sık kullanmamaya çalışın ve kullandıktan sonra ellerinizi su ile durulayın çünkü cildinize zarar verebilir.

## Sabun yapımı

4 kilo sabun yapmak için gerekli malzeme:

- 3 litre (13 bardak) bitkisel veya 2.75 kilogram hayvansal yağ. Değişik sıvı ve katı yağlar farklı sonuçlar verecektir. Elinizde olanla deneyin.
- Sudkostik—370 gram. Sudkostik, kostik soda veya sodyum hidroksit adıyla da bilinir, genellikle eczanelerde satılır.
- Su—1.2 litre (5 bardak). Yağmur suyu veya kaynak suyu gibi “yumuşak” su olmalıdır. Sert su (kuyu veya nehir suyu) litre başına ¼ tatlı kaşığı sudkostik eklenerek yumuşatılabilir. Karıştırılır ve durulması için birkaç gün beklenir. Katı kısımlar dibe çökecektir. Yumuşatılan suyu başka bir kaba aktararak kullanın.

**Uyarı** Sudkostik deriyi ve gözleri yakabilir, akciğerlere zarar verebilir. Sabunu açık havada veya çok iyi havalandırılan bir yerde yapın ve gözlük takın, uzun eldivenler, kolları ve bacakları tamamen kapatan elbiseler, kapalı ayakkabılar giyin. Deriniz sudkostikle yanarsa, hemen soğuk suyla yıkayın ve soğutmak için hemen sirke veya limon suyu ile durulayın. Elbisenize en ufak bir sıçrama dahi olursa oradan derinize temas etmemesi için acilen üzerine sirke dökerek zarar vermesini önleyin. Çanaklarınız, taslarınız ve kovalarınız paslanmaz çelikten, pişmiş kilden veya döküm demirden olmalıdır. Sudkostik alüminyum kapları tahrip ederek sızıntı yapmalarına neden olur. Karışım hazırlarken, sudkostiği suya ekleyin –asla tersini yapmayın. Üretilmiş sabunlar sudkostiğin yakıcılığını kaybetmesi için haftalarca dinlenmeye bırakılırlar.

## Kirli veya ekşimiş yağ kullanımı

Kirli veya ekşimiş yağ sabun yapımında kullanılabilir, ancak önce temizlenmelidir. Bunun için yağı eşit ölçüde suya dökün ve kaynatın. Soğutun ve üste çıkan yağı alın. Hala kötü kokuyorsa suyunu yenileyerek işlemi tekrarlayın. Yağın içinde kir varsa eritin ve ince bir kumaştan temizleninceye kadar süzün.

## Parfüm

Parfüm veya esansiyel yağlar sabuna hoş bir koku verir. 4 kilogram sabun için şunlardan birini kullanın: 4 tatlı kaşığı defne yağı, 2 tatlı kaşığı limon otu veya lavanta yağı, veya 1 tatlı kaşığı karanfil veya limon yağı. Cildinizin daha sağlıklı olmasını sağlayan sabun için 1 veya 2 tatlı kaşığı cilt koruyucu bir yağ da ekleyebilirsiniz.

## Malzemeler

- Paslanmaz çelik, pişmiş toprak veya döküm demirden yapılmış (alüminyum değil) 2 adet tencere, tas veya kova.
- Katı yağı alacak büyüklükte bir kova veya başka bir temiz kap.
- Tahta kaşıklar veya karıştırma çubukları.
- Ölçme kapları.
- Doğru tartan bir terazi (sudkostik tartılmalıdır).
- Kalıplar. En iyi kalıplar derin olmayan ve sabunu çıkartmak için kenarlarından ayrılabilen tahta kutulardır.
- Sabunu kolayca çıkarabilmek için kalıpların içini kumaş, yağlı kâğıt veya büyük bir bükülebilir yaprak ile kaplayın.



## Tarif

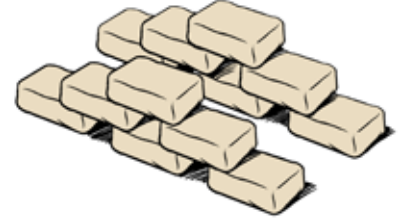
1. Suya sudkostik ekleyin – asla tersini yapmayın. Karışım kendiliğinden ısınacaktır. Sıcak değil, ılık olana kadar soğumasını bekleyin. Karışıma parmağınızı sokmayın – yanar. Isıyı kontrol etmek için kabın dışına temas edin.



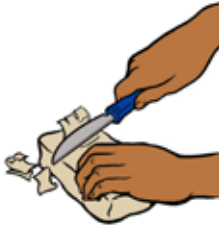
2. Sıvı veya sıvı/katı yağ karışımını sıcak değil ılık olacak ve yağı eritecek kadar ısıtın.

3. Bir yönde sürekli karıştırarak sudkostikli suyu yavaşça sıvı/katı yağ karışımının üstüne dökün. Sonra parfüm veya esansiyel yağ ekleyin. Sudkostikli suyu tamamen ekledikten sonra karışımı en az yarım saat daha karıştırmaya devam edin. Karışım koyulaşmaya başlar; kaşık karışımın üstünde çizgiler oluşturmaya başladığında kalıplara dökmeye hazır hale gelmiş demektir.

4. Karışımı kalıplara boşaltın 2 gün hiç dokunmadan kendi haline bırakın. Oturmazsa veya üstünde yağ varsa daha uzun süre bekletin.



5. Sabun oturduğunda, kalıplardan alın ve bıçakla veya telle sabun kalıbı haline getirmek için kesin.



6. Kalıpları tepsilere dizerek 4 ila 6 hafta bekletin. Sabunu hemen kullanmayın – hala yakıcıdır!

7. Sabun oluşunca, sabun kalıbını üstten sıyırın. Sabunu dilinizin ucuna değdirerek kalitesini kontrol edin. Hafif acıysa veya yakıyorsa iyidir. Nemini kaybetmemesi için sabunun üstünü örtün.



## Problemler?

Hala tadı çok keskinse ve dili yakıyorsa, çok fazla sudkostik var demektir. Hiç yakmıyorsa, yeterli sudkostik yok demektir.

Sabun yapmakta başarılı olmadıysanız, tekrar yaparak düzeltebilirsiniz:

- Eldiven kullanarak sabunu küçük parçalara ayırın. 12 bardak (2.8 litre) su ile doldurulmuş bir tencereye koyun.
- Yavaşça kaynama noktasına getirin. Ara sıra karıştırarak 10 dakika kaynatın.
- Sabunda sudkostik çok azsa (hiç yakmıyor), az miktarda sudkostik ekleyin. Sabunda aşırı sudkostik varsa (çok yakıyorsa), 2. adımda yaptığınız gibi bir miktar sıvı veya katı yağ ekleyin. Kaşık koyu karışım üzerinde çizgiler oluşturana kadar karıştırın.
- Kalıplara döküp yukarıda 4.-6. adımlarda anlatıldığı gibi beklemeye bırakın.