



ការពារខ្លួនអ្នកផ្ទាល់នៅតាមកន្លែងការងារ

យល់ដឹងថាតើម៉ាស់ប្រភេទណាផ្តល់នូវកម្រិតការពារល្អបំផុត

ប្រសិនបើមានការតម្រូវចាំបាច់ឱ្យអ្នកពាក់ម៉ាស់នៅកន្លែងធ្វើការនោះ ម្ចាស់អាជីវកម្មឬកន្លែងការងាររបស់អ្នកត្រូវតែផ្តល់ម៉ាស់ដែលមិនគិតថ្លៃជូនដល់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការនៅខាងក្នុងអគារ ឬនៅក្នុងឃានយន្តជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ហើយអ្នកចង់ពាក់ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមនោះ ម្ចាស់អាជីវកម្មឬកន្លែងការងាររបស់អ្នកត្រូវតែផ្តល់ជូនឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមដល់អ្នកដោយមិនគិតថ្លៃ ប្រសិនបើអ្នកស្នើសុំឧបករណ៍ទាំងនោះ។ ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមនោះត្រូវតែមានទំហំត្រឹមត្រូវ ហើយម្ចាស់អាជីវកម្មឬកន្លែងការងាររបស់អ្នកត្រូវតែបង្ហាត់បង្រៀនអ្នកក្នុងការពាក់ឧបករណ៍ទាំងនោះឱ្យបានត្រឹមត្រូវ រួមមានទាំងរបៀបពិនិត្យមើលភាពតឹងរ៉ោន ផងដែរ។

ម្ចាស់អាជីវកម្មឬកន្លែងការងាររបស់អ្នកមិនអាចបំបាក់ទឹកចិត្ត ឬធ្វើការសងសឹកមកលើអ្នកចំពោះការពាក់ម៉ាស់នោះទេ។

យល់ដឹងថាតើម៉ាស់ប្រភេទណាផ្តល់នូវកម្រិតការពារដែលល្អបំផុត

ការពារបានល្អជាង		ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម ប្រភេទ N95 ប្រភេទ KN95 និងប្រភេទ KF94 កាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព ប្រសិនបើមានការធ្វើតេស្តសាកល្បងពាក់
		ម៉ាស់ព័រជាន់ ម៉ាស់ពេទ្យនៅពីក្រោមម៉ាស់ក្រណាត់
		ម៉ាស់ពេទ្យ - ដែលបានធ្វើឱ្យបិទជិត <ul style="list-style-type: none"> • ដោយប្រើប្រាស់វិធីចង និងបត់ • ដោយប្រើប្រាស់ដង្កៀប
		ម៉ាស់ក្រណាត់ដែលមានការប្រោះកម្រិតខ្ពស់ និងម៉ាស់ពេទ្យ - ដែលមិនបានធ្វើឱ្យបិទជិត
ការពារមិនសូវបានល្អទេ		ម៉ាស់ក្រណាត់ដែលមិនមានចម្រោះ ឬស្រទាប់ពិសេស និងស្រ្តាមរុំមុខ (Gaiter)

មិនសំខាន់ថាអ្នកពាក់ម៉ាស់ប្រភេទណានោះទេ សូមពិនិត្យមើលថាម៉ាស់នោះបិទជិតល្អ។ ត្រូវប្រាកដថាមិនមានចន្លោះប្រហោងនៅផ្ទៃសងខាង ឬនៅខាងលើច្រមុះឡើយ។ ចន្លោះប្រហោងផ្សេងៗកាត់បន្ថយការដំណើរការបានល្អរបស់ម៉ាស់យ៉ាងខ្លាំង។



- ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម សូមពិនិត្យមើលការណែនាំរបស់ក្រុមហ៊ុនផលិត ដើម្បីស្វែងយល់ថាតើអាចពាក់ឧបករណ៍ទាំងនេះបានយូរប៉ុណ្ណា មុនពេលក្តួរតែបោះឧបករណ៍នោះចោល។
- ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ម៉ាស់ពេទ្យ ត្រូវបោះម៉ាស់នោះចោល បន្ទាប់ពីអ្នកបានពាក់ម្តងរួច។
- ប្រសិនបើម៉ាស់ពេទ្យ ឬឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមរបស់អ្នកក្លាយទៅជាសើម ឬកខ្វក់ សូមបោះចោលចុះ។

ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម

- ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមប្រភេទ N95 និងប្រភេទ KN95 ត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីបោះភាគល្អិតនៅក្នុងខ្យល់បានយ៉ាងហោចណាស់ 95% (ប្រភេទ KF94s បោះបាន 94%)។
- ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមចាំបាច់ត្រូវបិទជិតតឹងណែននៅលើមុខរបស់អ្នក។ សូមពិនិត្យមើលភាពតឹងណែនរាល់ពេលដែលអ្នកពាក់ឧបករណ៍នេះ។ សូមមើល [ការណែនាំរបស់វិទ្យាស្ថានជាតិសម្រាប់សុវត្ថិភាពការងារ និងសុខភាព \(NIOSH\)](#) សម្រាប់វិធីពាក់ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមវិធីពិនិត្យមើលភាពតឹងណែន និងវិធីដោះឧបករណ៍នេះចេញ។
- ប្រសិនបើអ្នកមាន [រោមនៅលើមុខច្រើន](#) ដែលប៉ះពាល់ដល់ភាពតឹងណែននោះ អ្នកនឹងមិនសូវមានប្រព័ន្ធការពារបានល្អឡើយ។
- ប្រសិនបើអ្នកមានការពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម សូមសាកសួរទៅកាន់គ្រូពេទ្យរបស់អ្នក មុនពេលពាក់ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម។ មិនត្រូវពាក់ឧបករណ៍នេះ ជាមួយនឹងម៉ាស់មួយទៀតឡើយ។
- សូមប្រយ័ត្នចំពោះឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមចម្លង (ក្លែងក្លាយ) ពីព្រោះតែឧបករណ៍ទាំងនេះមិនអាចផ្តល់នូវកម្រិតការពារតាមការសន្យានោះទេ។ សូមមើល [គេហទំព័ររបស់ NIOSH](#) សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមក្នុងការកំណត់ប្រភេទឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមដែលបានទទួលការអនុម័តឱ្យប្រើប្រាស់។

ម៉ាស់ពេទ្យ

- ម៉ាស់ពេទ្យ (ក៏ហៅថាជាម៉ាស់រក្សាភាគ ឬម៉ាស់ដែលប្រើប្រាស់រួចអាចបោះចោលបាន) ត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីរារាំងតំណក់ទឹកជំងឺ។ ម៉ាស់ទាំងនេះមិនត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីបិទជិតទៅនឹងមុខ ឬដើម្បីបោះភាគល្អិតនៅក្នុងខ្យល់នោះទេ។
- ជាទូទៅ ម៉ាស់ទាំងនេះគឺមានភាពរលុង ប៉ុន្តែប្រសិនបើមានការកែតម្រូវម៉ាស់ទាំងនេះឱ្យបិទជិតទៅនឹងមុខនោះ ម៉ាស់ទាំងនេះអាចផ្តល់នូវកម្រិតការពារល្អជាងមុន។
- [ធ្វើឱ្យភាពបិទជិតប្រសើរជាងមុន](#) ដោយការចងខ្សែរង្វិលជុំក្រចៀកឱ្យជិតទៅនឹងគែមម៉ាស់ និងការបត់សាច់ក្រណាត់ដែលលៀនចេញ ឬក៏ការប្រើប្រាស់ដង្កៀបម៉ាស់ ដើម្បីកាត់បន្ថយបរិមាណខ្យល់ដែលលិចឬឆ្កាយចេញតាមគែមម៉ាស់ ផងដែរ។
- ការពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់គឺជាការពាក់ម៉ាស់ពេទ្យនៅពីក្រោមម៉ាស់ក្រណាត់ដែលបិទជិតតឹងណែនដើម្បីបង្កើនការបោះ និងកាត់បន្ថយការលិចឬឆ្កាយខ្យល់ចេញមក។ ការពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់ផ្តល់នូវកម្រិតការពារល្អជាងការពាក់ម៉ាស់ពេទ្យតែមួយមុខ។
- រកមើលម៉ាស់ដែលមានខ្សែល្អសនៅពីលើផ្នែកចម្រុះ ហើយយ៉ាងហោចណាស់មានសាច់ក្រណាត់ដែលមិនបានក្បាញឬដែលបានរុំ និងសាច់ក្រណាត់ដែលបានរំលាយរួចផុំ ចំនួនបីស្រទាប់ ដូចជាប្រភេទប៉ូលីប្រូពីលីន (polypropylene)។

ម៉ាស់ក្រណាត់

- ម៉ាស់ក្រណាត់ដំណើរការបានល្អបំផុត ប្រសិនបើម៉ាស់ទាំងនេះផលិតឡើងពីវត្ថុធាតុដើមពិសេសដែលបោះភាគល្អិតតូចៗ។ ម៉ាស់ផលិតពីកញ្ចាសឬស្រូវសាមញ្ញ និងស្រោមរុំមុខផ្តល់នូវកម្រិតការពារតិចបំផុត។
- ប្រសិនបើអ្នកកំពុងពិចារណាក្នុងការពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់នោះ សូមរកមើលម៉ាស់ក្រណាត់ដែលមានការបោះខ្ពស់។ ម៉ាស់ទាំងនេះផលិតឡើងដោយមានចម្រោះ ឬស្រទាប់ពិសេស ដែលមាន [ការធ្វើតេស្ត](#) ដើម្បីបង្ហាញអំពីរបៀបដែលម៉ាស់ទាំងនេះប្រើប្រាស់បាន។ សូមរកមើលម៉ាស់ដែលមានកម្រិតប្រតិបត្តិខ្ពស់ (មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការបោះភាគល្អិតចាប់ពី 95% ឡើងទៅ) ហើយដែលបានធ្វើតេស្តដោយមន្ទីរពិសោធន៍ជាភាគីទីបីដែលមានការទទួលស្គាល់មួយ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលគេហទំព័រ [ប្រភេទម៉ាស់ និងឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម](#) របស់មជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រង និងទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លង (CDC)។