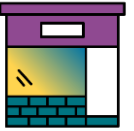


از خود در محل کار حفاظت کنید بدانید کدام ماسک ها بهترین حفاظت را ارائه می دهند



اگر ملزم به پوشیدن ماسک در محل کار هستید، کارفرمایان باید به شما ماسک رایگان دهند. اگر در فضاهای داخلی یا در خودرو با دیگران کار می کنید و می خواهید یک ماسک تنفسی بپوشید، کارفرمایان باید در صورت تقاضا به شما ماسک تنفسی رایگان دهند. ماسک های تنفسی باید اندازه مناسب باشند و کارفرمایان باید در مورد چگونگی پوشیدن صحیح آنها، از جمله چگونگی بررسی درز، شما را آموزش دهند.

کارفرمایان نمی تواند شما را از پوشیدن ماسک دلسرد کند یا علیه شما برای پوشیدن آن تلافی کند.

بدانید کدام ماسک ها بهترین حفاظت را ارائه می دهند

ماسک تنفسی:
N95، KN95 و KF94
حتی بیشتر مؤثر است، اگر اندازه اش امتحان شود

ماسک دوتایی
ماسک پزشکی زیر یک ماسک پارچه ای

ماسک پزشکی - اندازه شده:

- با شیوه گره و تو زدن
- با یک بند

ماسک پارچه ای و ماسک پزشکی با فیلتراسیون بالا - اندازه نشده

ماسک پارچه ای بدون فیلتر/لایه های ویژه و گردن پوش

بیشتر حفاظت می کنند

کمتر حفاظت می کنند

بدون در نظر گرفتن نوع ماسکی که می پوشید، تناسب را بررسی کنید. اطمینان یابید که در بغل ها یا بالای بینی شکاف وجود ندارد. شکاف-ها به صورت قابل توجهی کارکرد مطلوب هر ماسکی را کاهش می دهند.

- اگر از ماسک تنفسی استفاده می کنید، دستورالعمل های سازنده را بررسی کنید تا یاد گیرید که تا چه مدت پیش از آنکه آن را باید دور بیندازید، می توانید آن را بپوشید.
- اگر از ماسک پزشکی استفاده می کنید، پس از یکبار پوشیدن آن را دور اندازید.
- اگر ماسک پزشکی یا تنفسی تان خیس یا آلوده شوند، آن را دور اندازید.



ماسک تنفسی

- ماسک های تنفسی N95 و KN95 طراحی شده اند تا حداقل 95% از ذرات معلق در هوا را فیلتر کنند (KF94 ها تا 94% را فیلتر می کنند).
- نیاز است که ماسک های تنفسی محکم روی صورت شما بنشینند. هر زمان که ماسک تنفسی می پوشید، درز را بررسی کنید. [دستورالعمل های NIOSH](#) را برای چگونگی گذاشتن، بررسی درز و برداشتن ماسک تنفسی ملاحظه کنید.
- اگر [موی صورت \(ریش و سبیل\)](#) دارید که با درز مداخله می کند، شما به خوبی حفاظت نخواهید شد.
- اگر مشکلات تنفسی دارید، پیش از پوشیدن ماسک تنفسی، با پزشکتان صحبت کنید. ماسک تنفسی را با ماسک دیگری نپوشید.
- از ماسک های تنفسی تقلبی آگاه باشید زیرا آنها ممکن است قادر نباشند که حفاظت وعده داده شده را ارائه دهند. برای اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی شناسایی یک ماسک تنفسی تأیید شده، [تارنمای NIOSH](#) را ملاحظه کنید.

ماسک های پزشکی

- ماسک های پزشکی (ماسک های جراحی یا ماسک های صورت یکبار مصرف نیز نامیده می شوند) طراحی شده اند تا مانع قطرات درشت شوند. آنها طراحی نشده اند تا کیپ صورت باشند یا ذرات معلق در هوا را فیلتر کنند.
- این ماسک ها معمولاً شل هستند. اما اگر تنظیم شوند تا کیپ صورت شوند، می توانند حفاظت بیشتری ارائه کنند.
- [تناسب](#) را می توانید با گره زدن حلقه های دور گوش نزدیک لبه ماسک و تا کردن پارچه اضافی [بهبود دهید](#). یا با استفاده از یک بند ماسک، نشت هوا از لبه های ماسک را کاهش دهید.
- ماسک دوتایی، پوشیدن یک ماسک پزشکی زیر یک ماسک پارچه ای با تناسب تنگ است تا فیلتراسیون را افزایش و نشت را کاهش دهد. ماسک دوتایی حفاظت بیشتری از ماسک پزشکی به تنهایی ارائه می دهد.
- به دنبال ماسکی بگردید که سیم بینی دارد و حداقل سه لایه غیربافتی یا پارچه چرخانده و پارچه ذوب دمیده از قبیل پولی پروپیلین دارد.

ماسک های پارچه ای

- ماسک های پارچه ای اگر از مواد ویژه ای که ذرات کوچک را فیلتر می کنند ساخته شوند، بهترین عملکرد را دارند. ماسک های ساده کتان و گردن پوش ها کمترین حفاظت را ارائه می دهند.
- اگر شما پوشیدن یک ماسک پارچه ای را در نظر دارید، به دنبال یک ماسک پارچه ای با فیلتراسیون بالا بگردید. اینها با فیلتر/لایه های ویژه ای ساخته شده اند که [آزمایش](#) شده اند تا نشان دهند چگونه عمل می کنند. به دنبال یک ماسک با عملکرد بالا (بازده فیلتراسیون ذرات $\geq 95\%$) بگردید که توسط یک لابراتوار ثالث معتبر آزمایش شده است.

برای اطلاعات بیشتر، صفحه [تارنمای انواع ماسک ها و ماسک های تنفسی](#) CDC را ملاحظه کنید.