PROTEKTAHAN ANG IYONG SARILI SA LUGAR NG TRABAHO
Alamin kung Anong mga Maskara ang Nagbibigay ng Pinakamabuting Proteksyon

Kung inaatasan kang magsuot ng maskara sa trabaho, dapat bigyan ka ng iyong amo ng libreng mga maskara. Kung nagtatrabaho ka sa panloob na lugar o sa mga sasakyan kasama ng iba at gusto mong magsuot ng respireytor, dapat kang bigyan ng iyong amo ng mga libreng respireytor kung hihilingan mo ang mga ito. Ang mga respireytor ay dapat na may tamang sukat at dapat kang sanayin ng iyong amo kung paano isuot ang mga ito ng tama, kabilang ang kung paano gumawa ng pagsusuri ng pagkakalapat.

Ang iyong amo ay hindi maaaring humimok o maghiganti laban s aiyo dahil sa pagsusuot ng maskara.

Alamin kung anong mga maskara ang nagbibigay ng pinakamabuting proteksyon

Mas Nagpo-protekta

Mga Respireytor:
N95, KN95, at KF94
Lalong mas epektibo kapag isinukat

Dobleng pagmamaskara
Maskarang pangmedikal sa ilalim ng telang maskara

Isinukat na pangmedikal na maskara:
- May itinatali at isinusuksok na pamamaraan
- May kawing

Mahusay ang pananalang mga telang maskara at pangmedikal na maskara – hindi isinukat

Telang maskara na walang espesyal na pananala/patong at garter

Hindi Masyadong Nagpo-protekta

Anuman ang klase ng maskara na isusuot mo, suriin ang Magandang pagkakasya nito. Siguraduhin na walang mga puwang sa gilid o sa itaas ng iyong ilong. Ang mga puwang ay lubhang nababawasan ang pagiging epektibo ng mga maskara.

- Kung gumagamit ka ng mga respireytor, tingnan ang mga tagubilin ng gumawa nito upang malaman kung gaano katagal maaaring isuot ang mga ito bago sila itapon.
- Kung gumamit ka ng pangmedikal na maskara, itapon ito pagkatapos mong maisuot ng isang beses.
- Kung ang pangmedikal na maskara o respireytor ay nabasa o nadumihan, itapon ito.

Mga Respireytor

- Ang mga respireytor na N95 and KN95 ay idinesenyo upang masala ang hindi bababa sa 95% ng mga maliliit nab util sa hangin (sinasala ng KF94 ay 94%).
- Ang mga respireytor ay dapat na gumawa ng mahigpit na pagkakaselyo sa iyong mukha. Suriin ang selyo sa bawat panahon na nagsusuot ka ng respireytor. Tingnan ang mga tagubilin ng NIOSH kung paano isuot ang respireytor, suriin ang pagkakaselyo, at pangtanggal nito.
- Kung ikaw ay balbas at/o bigote sa mukha na makakaapekto sa pagkakaselyo, hindi ka masyadong kasing protektado.
- Kung ikaw ay nahihirapang huminga, makipag-usap sa iyong doktor bago magsuot ng respireytor. Huwag magsuot ng respireytor na may iba pang maskara.
- Mag-ingat sa mga huwad (peke) na mga respireytor dahil maaaring hindi sila makapagbigay ng ipinangakong proteksyon. Tingan ang NIOSH website para sa mas marami pang impormasyon sa kung paano malalaman ang aprobadong respireytor.

Mga Pangmedikal na Maskara

- Ang mga pangmedikal na masakary (tinatawag ding pang-opera o pwede itapong mga maskara sa mukha) ay idinisenyo para harangain ang malalaking patak na mga butil. Hindi sila idinesenyo para magkasya ng mabuti sa mukha o manala ng mga maliliit na butil na galing sa hangin.
- Ang mga maskarang ito ay pangkaraniwang maluwag ang pagiging kasya. Pero kung sila ay aayusin para maging Maganda ang pagiging kasya sa mukha, maaaring magbigay sila ng mas maayos na proteksyon.
- Pabutihin ang pagiging kasya sa pamamagitan ng pagbubuhol ng mga tali sa tainga malapit sa gilid ng maskara at pag-ipit sa labis na materyal. O gumamit ng kawing sa maskara para mabawasan ang pagtagas ng hangin mula sa mga gilid ng maskara.
- Ang dobleng pagmamasakara ay pagsusuot ng pangmedikal na maskara sa ILALIM ng maskikp ang pagiging kasyang telang maskara para mapabuti ang pananala at mabawasan ang pagtagas ng hangin. Ang dobleng pagmamaskara ay nagbibigay ng mas magandang proteksyon kaysa sa pangmedikal na maskara lamang.
- Humanap ng maskara na mayroong kawing na pang-ilong at ng hindi bababa sa tatlong patong ng hindi tinahi o nakataling paikot na tela o tinunaw ng mga tela, katulad ng polyprophylene.

Mga Telang Maskara

- Ang mga telang maskara ay gumagana ng Mabuti kung sila ay gawa sa espesyal na materyales na nakakapanala ng maliliiit na butil. Ang simpleng mga maskara na gawa sa bulak at garter ay nagbibigay ng pinakamababang proteksyon.
- Kung ikinokonsidera mo na magsuot ng telang maskara, humanap ng pinakamahusay ang pananala na telang maskara. Ginamit dito ang espesyal na nakakapanala/mga patong na nasuri na para ipakita kung paano sila gumana. Humanap ng maskara na mayroong pinakamagandang antas ng pananala (≥95% na kahusayan sa pananala ng mga maliliit na mga butil) na nasuri na ng akreditaryonbg pangatlong partidong laboratoryo.

Para sa mas marami pang impormasyon, tingnan ang webpage ng CDC sa Mga Klase ng mga Maskara at Respireytor.