



Update sa Pagsusuot ng Mask: Kailan at Paano Gumagamit ng Mga Mask na May Mas Mataas na Kalidad

Marso 16, 2021

Ang gabay na ito ay binuo ng Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco at naka-post sa www.sfcddcp.org/travel.

Mga update mula sa bersyon noong Marso 2, 2021:

- May higit pang impormasyon tungkol sa wastong paggamit ng N95 respirator
- Minor na formatting at mga pagbabago sa phrasing para sa pinadaling pagbabasa at consistency.

AUDIENCE: Pangkalahatang publiko. HINDI kasama rito ang mga taong nasa mga trabahong may mga regulasyong nag-aatas na magsuot ng ilang partikular na mask o personal na pamproteksyong kagamitan (Personal Protective Equipment, PPE), kasama ang mga N95 respirator, dahil sa mga panganib na nauugnay sa trabaho (hal., mga manggagawa sa pangangalagang pangkalusugan).

LAYUNIN:

- 1) Linawin kung sino at sa anong mga lugar dapat magsuot ang mga tao ng mga mas epektibong mask, pati kung saan puwedeng isaalang-alang ng mga tao ang paggamit ng mga N95 respirator
- 2) Magbigay ng mga tip sa kung paano pumili ng mask na maayos ang fit at kung paano magagawang mas epektibo ang iyong mask para maprotektahan ka at ang mga nasa paligid mo mula sa COVID-19

Para sa higit pang detalyadong gabay sa pagsusuot ng mga mask, tingnan ang:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

BACKGROUND: Karaniwang kumakalat ang COVID-19 sa hangin sa pagitan ng mga tao sa pamamagitan ng mga droplet na may virus sa hininga ng isang taong may COVID-19. Napupunta ang mga droplet na ito sa hangin sa tuwing humihinga ang isang tao. Mas marami pang droplet ang puwedeng mapunta sa hangin kapag nagsasalita, kumakanta, umuubo, o bumabahing ang mga taong may impeksyon. Puwedeng lumutang ang mga droplet na ito sa hangin sa loob ng isang partikular na tagal ng panahon at/o puwedeng mag-travel ang mga ito nang mahigit sa 6 na talampakan, lalo na sa mga kulob na lugar na may hindi magandang bentilasyon. Ang mga taong may COVID-19 ay posibleng walang sintomas pero makakapaglabas pa rin ng mga droplet na may virus, na puwedeng makahawa sa iba. Sa katunayan, ang karamihan ng mga pagkahawa ng COVID-19 ay mula sa mga taong walang sintomas.

Sa nakalipas na taon, natutunan natin kung paano nakakaapekto ang kalidad at fit ng isang mask sa husay nito sa pagprotekta sa nagsusuot at sa mga taong nasa paligid ng nagsusuot. May mga bago ring variant ng COVID-19 sa San Francisco Bay Area na mas nakakahawa at ang ilan ay may mas malaking posibilidad na magdulot ng malalang sakit at pagkamatay kaya napakahalagang patuloy na gawin ang mga sumusunod habang hinihintay nating mas maraming tao ang mabakunahan.

- ✓ Magsuot ng mga mask na maayos ang fit na tumatakip sa iyong bibig at ilong, lalo na kapag nagsasalita ka,
- ✓ Umiwas sa matataong lugar,
- ✓ Umiwas sa mga indoor na lugar at iba pang lugar na hindi maganda ang bentilasyon hangga't puwede,
- ✓ Magpanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang distansya mula sa mga hindi mo kasama sa bahay,
- ✓ Kung mayroon kang sakit, magpasuri para sa COVID-19 at mag-isolate, at
- ✓ Hugasan ang iyong mga kamay lalo na kapag kakahawak mo lang ng mga bagay na ginagamit din ng iba, at bago ka humawak sa iyong mukha

Mga Inirerekomendang Gumamit ng Mga Mask na May Mas Mataas na Kalidad

Inirerekomenda sa mga sumusunod na grupo na gumamit ng mga mask na may mas mataas na kalidad at mas maayos na fit at pag-filter, at mainam na pag-isipan nilang magsuot ng N95 respirator. Dapat din nilang tingnan ang seksyon sa ibaba tungkol sa **“Mga Paraan para Mapahusay ang FIT at PAG-FILTER ng Mask.”**

- Ang mga hindi pa nababakunahan para sa COVID- 19 AT
 - May malaking posibilidad na magkaroon ng malalang sakit kapag nahawahan sila ng COVID-19 dahil sa edad o mga dati nang medikal na kundisyon (tingnan ang www.sfcddcp.org/vulnerable)
 - Dapat ay nasa mga sitwasyon kung saan mas malaki ang panganib, kung saan hindi sila makakapagsagawa ng maiinam na pag-iingat para sa kaligtasan gaya ng pananatili indoors at hindi sila makakapagpanatili ng 6 na talampakang distansya o kailangan nilang manatili indoors kasama ng mga taong walang mask. Kasama sa mga halimbawa ang:
 - Pananatili indoors kasama ng mga indibidwal na walang mask (hal., dining, mga personal na serbisyo kung saan nag-aalis ng mask, pampublikong transportasyon, atbp.)
 - Pagpunta sa mga indoor na lugar kung saan walang mask ang mga tao (hal., dining, serbisyo sa hotel room, mga janitor, personal na serbisyo, atbp.)
 - Pananatili indoors nang nalalantad sa maraming taong walang mask buong araw (mga manggagawa sa mga grocery na maraming tao, manggagawa sa retail na maraming tao, operator ng transportasyon)
 - Pananatili outdoors kasama ng mga indibidwal na walang mask at hindi pagpapanatili ng hindi bababa sa 6 na talampakang distansya mula sa iba (hal., outdoor na dining, mga personal na serbisyo kung saan nag-aalis ng mask, atbp.)
 - Pananatili indoors kasama ng isang taong may COVID-19 o isang close contact ng isang taong may COVID-19

Mainam na **pag-isipan ng mga taong kasama sa alinman sa mga kategorya sa itaas na magsuot ng N95 respirator na naaprubahan ng Pambansang Institusyon ng Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho (National Institute of Occupational Safety and Health, NIOSH)**. Pakitandaang para maging epektibo sa pag-iwas sa COVID-19, kailangan ay bumuo ang N95 respirator ng kumpletong seal sa iyong mukha. Kung may mga espasyo ito mula sa iyong mukha at kapag may buhok sa mukha (balbas), magli-leak ang respirator at hindi ito makakapagbigay ng anumang karagdagang proteksyon. Hindi para sa lahat ang mga N95 mask, hindi idinisenyo ang mga ito para sa mga bata, at dinaragdagan ng mga ito ang pangangailangan sa paghinga, kaya posibleng mahirap isuot ang mga ito nang matagal. Kung sumasama ang iyong pakiramdam kapag nagsusuot ka ng N95 respirator, gumamit na lang ng ibang uri ng pantakip sa mukha. Magbasa pa tungkol sa kung paano ligtas at maayos na gumamit ng N95 sa www.sfcddcp.org/ppe

Puwedeng magbasa pa ang mga taong nasa mga kategorya sa itaas sa [Ano ang puwede kong gawin para maprotektahan ang aking sarili kung malaki ang posibilidad kong magkaroon ng malalang sakit dahil sa COVID-19 o kung malaki ang posibilidad kong malantad sa COVID-19?](http://www.sfcddcp.org/vulnerable) (makikita rin sa www.sfcddcp.org/vulnerable)

Pagiging Epektibo ng Mask (Fit + Pag-filter)

Mahusay	Mas Mahusay	Pinakama husay
		
		
2-3-Ply, Tightly Woven, Mask na Gawa sa Tela	Mga Dobleng Mask (Surgical Mask + Mask na Gawa sa Tela)	Mga N95 respirator na naaprubahan ng Pambansang Institusyon para sa Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH)
Surgical Mask (Antas 2/3 > 1 sa Amerikanong Kapisanan para sa Pagsusuri at Mga Materyales (American Society for Testing and Materials, ASTM))	Pagsasaayos ng Mga Strap para sa Procedure Mask	
	Mask-Filter o Brace	
	Mga KN95 Respirator	

Kasama sa Mga Epektibong Uri ng Mga Mask ang:

- **Mga mask na gawa sa tela** na may 2-3 layer ng tightly woven na breathable na tela
- **Mga mask para sa medikal na procedure** (pang-operasyon o disposable) na sakto ang fit sa iyong mukha
- Mga totoong **KN95** respirator
 - Respirator na gawa sa China na sinuri sa China sa pamantayang tulad sa mga N95 sa US.
 - Tiyaking nakakatugon sila sa mga kinakailangang ito <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy/international-respirator-purchase.html>
 - Tandaang ~60% ng mga KN95 respirator sa US ay counterfeit/peke at HINDI nakakatugon sa mga iniaatas ng China (GB2626-2006)
 - Tiyaking hindi nakakahadlang ang buhok sa mukha sa seal ng mask
- Dapat isaalang-alang ang **mga N95 respirator** na naaprubahan ng NIOSH sa mga populasyong nasa mas malaking panganib. Sumangguni sa mga partikular na populasyong nasa mas malaking panganib na nakalista sa “Mga Inirerekomendang Gumamit ng Mga Mask na May Mas Mataas na Kalidad.” Hindi para sa lahat ang N95 mask, hindi ito idinisenyo para sa mga bata, at dinaragdagan nito ang pangangailangan sa paghinga, kaya posibleng mahirap isuot ang mga ito nang matagal. Kung sumasama ang iyong pakiramdam kapag nagsusuot ka ng N95 mask, huwag magsuot nito. Magbasa pa tungkol sa kung paano ligtas at maayos na magsuot ng mga N95 respirator sa www.sfcddcp.org/ppe.

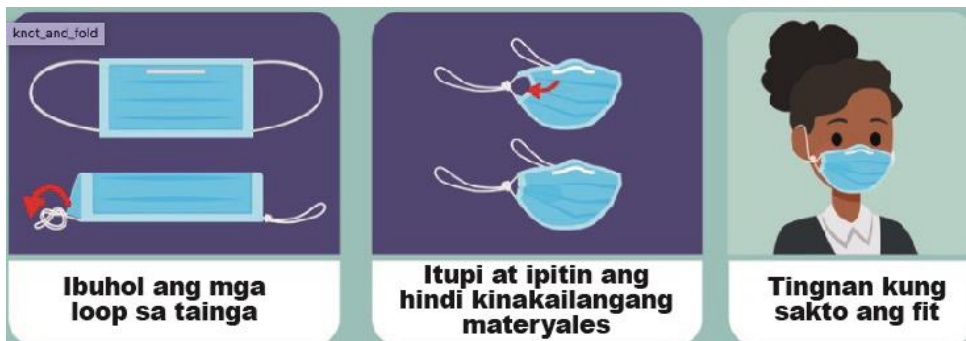
Mga Pantakip sa Mukha na HINDI inirerekomenda:

- Mga gaiter na iisa lang ang layer, scarf, ski mask, balaclava, at bandana. Puwedeng isuot ang mga ito sa IBABAW ng isang katanggap-tanggap na mask o respirator para sa mas magandang hitsura o para mapatagal ang buhay ng mask.
- Pakitandaang alinsunod sa CDC, hindi pinapayagan ang mga scarf, ski mask, balaclava, at bandana sa transportasyon.

Mga Paraan para Mapahusay Pa ang Fit at Pag-filter ng Mask:

Tumutukoy ang fit ng mask sa pagiging sakto ng fit nito sa iyong mukha, sa ibaba ng iyong ilog, sa gilid ng iyong mukha, at sa iyong baba para mapigilan ang pag-travel ng mga respiratory droplet papasok at palabas sa mga espasyo. Kasama sa mga paraan para mapahusay ang fit ang:

- Paglalagay ng nose wire sa iyong mask na gawa sa tela o procedure mask
- Paggamit ng mask fitter o brace sa ibabaw ng iyong mask para mabawasan ang pag-leak ng hangin
- Pagbubuhol sa mga strap ng procedure mask. Makakakita ng mga tagubilin dito: <https://www.youtube.com/watch?v=UANi8Cc71A0&feature=youtu.be>
- Pagsusuot ng nylon stocking sa ibabaw ng mask
- Pagdoble ng mask (pagsusuot ng dalawang magkaibang uri ng mga mask)
- Paggamit ng N95 respirator na may “seal check” sa packaging ng respirator.



Pagdoble ng Mask: Pag-layer Gamit ang Dalawang Magkaibang Mask

Tumutukoy ang pagdoble ng mask sa pagsusuot ng dalawang mask na may magkaibang materyales para mapahusay ang fit pati ang pag-filter. Pinapahusay ng panlabas na mask na gawa sa tela ang fit ng panloob na procedure mask sa pamamagitan ng pagpapahigpit sa fit nito sa iyong mukha nang walang espasyo. Posible ring magbigay ng pinahusay na proteksyon (pag-filter) ang paggamit ng dalawang mask na may magkaibang materyales dahil posibleng ma-capture ng isang mask ang mga particle na hindi na-capture ng pangalawang mask at vice versa (Kung minsan ay tinatawag itong “Modelo ng Proteksyong Tulad sa Swiss Cheese” dahil sa paraan kung paano puwedeng pagpatung-patungin ang mga hiwa ng swiss cheese para matakpan ang mga butas). Ang pagsusuot ng pangalawang mask ay puwedeng magbigay ng pinahusay na proteksyon sa nagsusuot at sa mga tao sa paligid niya. Gayunpaman, posibleng hindi mas mahusay ang pagdoble ng mask kaysa sa pagsusuot ng iisang mask kung mayroon kang mask o N95 respirator na may napakataas na kalidad at epektibo.

Gayunpaman, posibleng hindi maging kumportable ang pagsusuot ng mask kapag doble ang mask, at puwede itong makasagabal sa paghinga. Ang pinakamahalagang bagay ay ang regular kang magsuot ng mask na tumatakip sa iyong bibig at ilong. Kung hindi ka kumportable sa isang mask at kailangan mo itong alis-alisin, ikaw at ang mga nasa paligid mo ay hindi nito mapoprotektahan at mas makakapinsala ito kaysa sa regular na pagsusuot ng iisang mask.

Paano Magdoble ng Mask:

- Magsuot ng disposable na mask sa ilalim ng mask na gawa sa tela
- HUWAG magsuot ng dalawang disposable na mask dahil hindi pinapahusay ng mga ito ang fit ng isa't isa
- HUWAG magsuot ng isa pang mask sa ilalim ng N95 o KN95 respirator
- HUWAG magdoble ng mask kung nahihirapan kang huminga o nakakasagabal ito sa iyong paningin

Mga Resource

Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFPDH)

- <https://sf.gov/information/masks-and-face-coverings-coronavirus-pandemic>
- <https://www.sfcdcp.org/ppe>

Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng California (California Department of Public Health, CDPH)

- <https://covid19.ca.gov/masks-and-ppe/>

Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/types-of-masks.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/mask-fit-and-filtration.html>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>
- <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/wr/mm7007e1.htm>