Tip Sheet: Impormasyon para sa Kaligtasan Tungkol sa Boluntaryong Paggamit ng mga N95 Respirator

Marso 22, 2021

Ang Tip sheet na ito ay binuo ng Departamento ng Pampublikong Kalusugan ng San Francisco at naka-post sa http://www.sfcdcp.org/ppe. Ia-update ito kung kinakailangan.

AUDIENCE: Para sa mga indibiduwal na walang kaugnayan sa pangangalagang pangkalusugan na piniling boluntaryong magsuot ng mga N95 respirator para sa pinaigting na proteksyon mula sa COVID-19, lalo na iyong mga nasa grupo ng mas matataas na panganib (na makikita sa "Update sa Pagsusuot ng Mask: Kailan at Paano Gumamit ng Mga Mask na May Mas Mataas na Kalidad"). HINDI naaangkop ang tip sheet na ito sa mga indibiduwal, employer, o empleyado na hindi iniuutos na gamitin ang mga N95 respirator ayon sa alinman sa mga regulasyon ng CalOSHA o lokal na mga Inuutos ng Opisyal sa Kalusugan.

LAYUNIN: Magbigay ng mga tip kung paano makakahanap at ligtas na magagamit ang mga N95 respirator bilang proteksyon mula sa COVID-19.

BACKGROUND: Ang "N95 Respirator" (kung minsan ay tinatawag na N95 mask o N95) ay tumutukoy sa isang uri ng face mask na nasuri at nasertipikahan ng Pambansang Institusyon para sa Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) ng CDC. Dahil sa mas mataas na kalidad at disenyo nito, kapag isinukat sa isang indibiduwal na magsusuot, nag-aalok ito ng labis na proteksyon mula sa COVID-19 kapag ikinumpara sa iba pang uri ng takip sa mukha. Kasama sa mga indibiduwal na maaaring makinabang sa dagdag na proteksyon na ito iyong mga hindi nabakunahan para sa COVID-19 AT natutugunan ang mga sumusunod na pamantayan:

- 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.sfcdcp.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 indibiduwal 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 indibiduwal 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.)

Internal

- Dapat ay nasa sitwasyon ng mas mataas na panganib gaya ng nasa indoors kasama ang isang taong may COVID-19 o nagkaroon ng contact sa isang taong may COVID-19

Para sa karagdagang impormasyon sa kaligtasan, pakitingnan ang Ano ang magagawa ko para maprotektahan ko ang aking sarili kung nasa mas mataas na panganib ako ng malubhang karamdaman mula sa COVID-19 o mas mataas na panganib ng pagkakalantad sa COVID-19?

Mahalagang Impormasyon para sa Kaligtasan Tungkol sa mga N95 Respirator

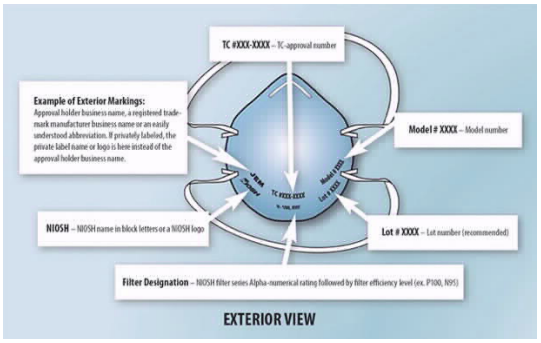
PANGKALAHATANG KALIGTASAN:

- Maaaring hindi nakakatulong ang mga N95 respirator sa lahat ng tao at maaaring mapanganib para sa ilang tao na may kondisyon sa baga at puso. Bago magsuot ng N95 respirator, mangyaring kumonsulta sa personal na provider sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa **anumang** mga kondisyon sa kalusugan.
- Mas mahirap huminga sa respirator. I-monitor ang iyong sarili at magpahinga, lalo na kung nagtatrabaho ka sa init o gumagawa ng mabigat na gawain.
- Pini-filter lang ng mga N95 respirator ang mga particulate. Hindi ka pinoprotektahan ng mga ito laban sa gas at singaw, kasama ang mga solvent na panlinis, exhaust ng sasakyan, or gasolina. Huwag gumamit ng N95 respirator para pumasok sa saradong lugar tulad ng tangke, underground vault, o manhole.

PROSESO NG PAGPILI:

Kung pinaplano mong gumamit ng N95 respirator, gamitin lang iyong nasuri at nasertipikahan ng NIOSH. Makikita rito ang kumpletong listahan ng mga nasuri at nasertipikahang N95 respirator

- Maghanap ng mga partikular na palatandaan (makakakita rito ng karagdagang impormasyon) para matiyak na sertipikado talaga ng NIOSH ang N95.



- Ang mga N95 respirator ay idinisenyo para gamitin sa lugar ng trabaho, kaya **HUWAG** gumamit ng mga pambatang sukat.

Internal

- Ang mga "KN95" respirator ay **HINDI** katumbas o maipagpapalit sa mga N95 respirator. Bagama't ang pamantayan ng KN95 (GB2626-2006) ay lehitimong ginagamit sa China, > 60% ng mga KN95 respirator na ibinebenta sa Estados Unidos ay mga hindi nasuring imitasyon.

WASTONG PAGGAMIT:

- Sundin ang lahat ng mga instruksyon na ibinigay ng gumagawa sa paggamit at maintenance ng respirator.
- Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o hand sanitizer na gawa sa alkohol nang hindi bababa sa 60% na alkohol bago isuot o alisin ang iyong respirator. Iwasang hawakan ang iyong respirator, lalo na ang labas nito, habang gamit mo ito.
- Para mas mapaigting ang proteksyon mula sa N95 respirator, ang mga gilid ng respirator ay dapat na nakalapat nang husto sa mukha ng nagsusuot.
    - Ang mga employer na inaatasan ng Cal/OSHA o Utos sa Kalusugan na magbigay ng mga N95 respirator para sa mandatoryong paggamit ay dapat na magbigay ng **fit-testing (pagsusuri sa tamang fit)**, na isang prosesong makakatulong na matukoy ang eksaktong brand, modelo, at laki ng N95 respirator na magtitiyak nang maayos na pagkakalapat sa mga normal na kondisyon ng paggamit. Ang mga employer na hindi inaatasang magbigay ng mga N95 respirator ay maaari pa ring mag-alok ng fit-testing. Kung hindi papasa sa fit-testing ang mga indibiduwal para sa partikular na brand, model, at sukat ng mga N95 respirator, susubukan ng mga employer na itugma ang mga empleyadong ito sa mga alternatibong brand at model ng mga N95 respirator. Hindi pangkaraniwan para sa mga employer na mangailangan ng 2-3 brand at mga model ng N95 respirator at 2-3 sukat ng mga of N95 respirator para matagumpay na mag-fit nang 95% ng kanilang manggagawa kung iyon ang layunin.
    - Kung hindi mo ma-access ang fit-testing, tingnan ang Hakbang 4 ng nakalakip na visual flier sa kung paano gumamit ng N95 respirator at magsagawa ng **seal-check**. Makakatulong ito sa isang gumamit na malaman kung ang respirator ay maayos na nalalapat sa kanilang mukha.
    - Ang buhok sa mukha, kasama ang bigote o balbas, na nakakasagabal sa selyo ay magsasanhi ng pag-leak at mas mahinang proteksyon ng respirator. Pakiahitan ang buhok sa mukha kung lumalampas ito sa bahagi ng respirator (Istilo ng buhok sa mukha para sa N95)
- Huwag isuot ang mga strap ng respirator sa sombrero, hood, cap, o panakip sa buhok. Dapat nakadikit ang mga strap sa iyong ulo.

PAGTATABI AT PAGTATAPON:

- Itapon ang iyong respirator:
    - Kapag mahirapang huminga rito,
    - Kapag ang loob ay nagpapakita ng anumang palatandaan (pagmamantsa, spotting, pag-iiba ng kulay) ng kontaminasyon,
    - Kapag marumihan ang labas, o
    - Kapag mapunit, mawala sa porma ang facepiece o sira ang strap.

- Kung gagamitin mo muli ang iyong respirator, tiyakin na itabi ito sa isang malinis na lugar kung saan hindi madadaganan o masisira. Mas pinipili ang papel kaysa sa mga plastic bag para sa pagtatago dahil pinatutuyo nito ang respirator. Ingatan ang iyong respirator para hindi ka magkamaling gamitin ang respirator ng ibang tao (hal. lagyan ng label ang bag na may pangalan mo).

KARAGDAGANG IMPORMASYON:

- Huwag gumamit ng mga respirator na may mga valve dahil hinahayaan ang mga droplet na ito na makalabas mula sa respirator na inilalagay sa posibilidad na magkasakit ang mga nasa paligid mo. Ang mga respirator na may mga valve ay hindi pinapayagan ng Utos sa Kalusugan Bilang C19-12.
- Dapat sundin ng mga employer na nagbibigay ng mga respirator o pinahihintulutan ang mga empleyado na gumamit ng mga respirator ang Alituntunin ng mga Regulasyon ng California (California Code of Regulations, CCR) Titulo 8 Seksyon 5144 (c)(2) at Appendix D na mga kinakailangan para sa boluntaryong paggamit ng mga respirator.

Mga Karagdagang Mapagkukunan ng Impormasyon

Para sa Karagdagang Impormasyon sa Kagamitan para sa Personal na Proteksyon (Personal Protective Equipment): www.sfcdcp.org/ppe
Gabay sa COVID-19 ng Departamento ng Kalusugan ng Publiko: www.sfcdcp.org/covid19
CDC: https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/default.html
https://www.cdc.gov/niosh/npptl/pdfs/FacialHairWmask11282017-508.pdf

Internal

Boluntaryong Paggamit ng N95 Respirator

Tina-target na Audience: mga empleyado na hindi para sa pangangalagang pangkalusugan na boluntaryong gumagamit ng mga N95 respirator para sa karagdagang proteksyon mula sa COVID-19 kapag nagtatrabaho sa mga setting na mas mataas ang posibilidad na magkasakit. Ang pagsunod sa mga simpleng hakbang na ito ay tutulungan kang isuot at alisin nang tama ang iyong N95 respirator, at panatilihing kang ligtas at ang lahat.

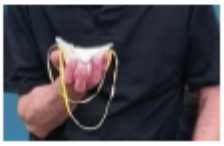
❶ Hugasan ang Iyong mga Kamay

Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o mga hand rub na gawa sa alkohol na mayroong hindi bababa 60% alkohol.

❷ Inspeksyunin ang Respirator

Inspeksyunin ang respirator para sa sira. Kung ito ay mukhang sira o basa, huwag itong gamitin.

❸ Isuot ang Respirator



I-cup ang respirator sa iyong kamay na hawak ang nosepiece ng mga dulo ng iyong daliri at nakalaylay ang mga strap sa ilalim ng iyong kamay.

Takpan ang iyong bibig at ilong ng respirator at tiyakin na walang mga puwang (hal. buhok sa mukha, buhok, at salamin) sa pagitan ng iyong mukha at ng respirator.

Ilagay ang strap sa iyong ulo at ilapat sa itaas na bahagi ng likod ng iyong ulo. Kung mayroon kang pangalawang strap, ilagay ang nasa ibabang strap sa iyong leeg at sa ilalim ng iyong mga tainga. Huwag pagpatungin ang mga strap.

Kung mayroong metal nose clip ang iyong respirator, gamitin ang dulo ng iyong mga daliri ng parehong kamay para ihulma ang bahagi ng ilong sa hugis ng iyong ilong.

❹ I-adjust ang Respirator

Ilagay ang parehong kamay sa respirator. Mabilis na mag-inhale at pagkatapos ay mag-exhale. Kung may mararamdaman kang tulo mula sa iyong ilong, i-adjust muli ang nosepiece; kung ang tulo ay mula sa mga gilid ng respirator, i-adjust muli ang mga strap. Ulitin hanggang sa makuha mo ang tamang pag-seal. Kung hindi makuha ang tamang pag-seal, subukan ang ibang respirator.

❺ Isuot ang Respirator

Iwasang hawakan ang respirator habang gamit ito. **Kung hahawakan mo ito, hugasan ang iyong mga kamay.**

Tandaan: Kung gagamitin mo ulit ang iyong respirator, magsuot ng mga guwantes kapag iniinspeksyon at isinusuot ang respirator. Iwasang hawakan ang iyong mukha (kasama ang iyong mga mata, ilong, at bibig) sa pagitan ng respirator.

❻ Alisin ang Respirator

Hugasan ang iyong mga kamay.

Alisin ang respirator mula sa likod. Huwag hawakan ang harap.

❼ Itapon ang Respirator

Kung hindi na kailangang gamitin ulit ang respirator dahil sa mga kakulangan ng supply, itapon ito sa isang may takip na basurahan. Hugasan ang iyong mga kamay.

Para sa higit pang impormasyon, tingnan ang maikling video na, "Putting On and Taking Off a Mask (Pagsusuot at Pag-aalis ng Mask)".

Tandaan: Ang mga ipinapakitang larawan ay inilalarawan ang isang uri ng N95 respirator. Maaaring iba ang hitsura ng sa iyo - ang Database ng Pambansang Instituyon para sa Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) N95 ay mayroon ng lahat ng partikular na instruksyon para sa bawat uri.

1) Hanapin ang certification number ng respirator (TC-84A-#####) sa respirator face-piece o strap.
2) Hanapin ang gumawa ng respirator sa database ng NIOSH N95 https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/default.html
3) Ang link para sa mga instruksyon ng respirator ay nasa kanang column.

Hinango ng Departamento ng Kalusugan ng Publiko ng San Francisco (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) mula sa Pangangasiwa sa Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho (Occupational Safety and Health Administration, OSHA) doc# 4015-05 2020

Internal