

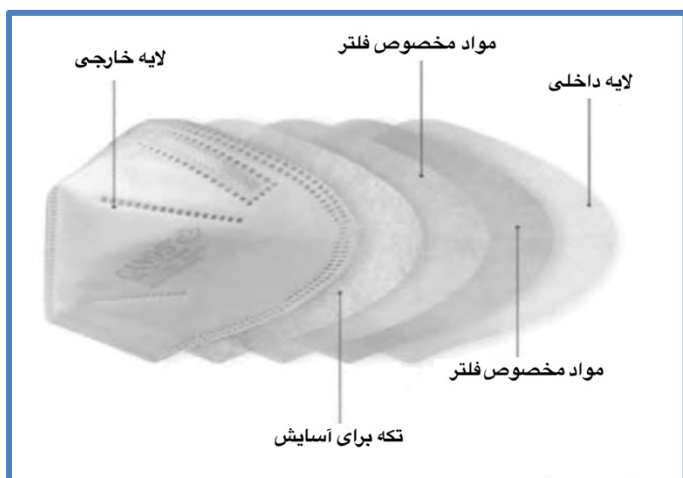
استنشاق ذرات موجود در هوا را متوقف کنید از ماسک یکبار مصرف استفاده کنید

ماسک ها همه یکسان نیستند سه چیز مهم است: تناسب، فیلتر و عملکرد

ماسک‌های رسیپراتور بهترین نوع ماسک هستند. آنها از شما و دیگران محافظت می‌کنند

برخی از ماسک‌های رسیپراتور طوری طراحی شده‌اند که استنشاق

ذرات موجود در هوا مانند ویروس‌ها و دود آتش‌سوزی را متوقف کنند نوع دیگر این ماسک از استنشاق گازها، بخارات یا غبار جلوگیری می‌کند (همچنین ماسک‌های تنفسی قابل استعمال مجدد وجود دارند که) به آنها الاستومریکز می‌گویند ماسک‌های تنفسی یکبار مصرف که از شما در برابر ذرات محافظت می‌کنند از مواد خاصی برای فیلتر کردن آنچه دم و بازدم می‌کنید استفاده می‌کنند (تصویر را ببینید). اگر خیس یا کثیف شوند خوب کار نمی‌کنند



ماسک‌های تنفسی تایید شده ان ۹۹ یا ان ۹۵ هستند و یک نامبر سی ای یا نیوش دارند اگر بدرستی استعمال شوند، تقریباً تمام ذرات موجود در هوا را فیلتر می‌کنند

برخلاف ماسک‌های دیگر، اکثر ماسک‌های تنفسی حلقه گوش ندارند. برای داشتن تاییدی به عنوان یک ماسک تنفسی، آنها به دو بند برای تناسب خوب روی صورت نیاز دارند موهای روی صورت شما در اطراف لبه‌های ماسک تنفسی می‌توانند هنگام دم یا بازدم باعث نشت شوند

گذاشتن ماسک تنفسی روی صورت

اگر می‌خواهید چیزی را روی سر یا دور گردن خود بپوشید، ابتدا ماسک تنفسی را بگذارید



ماسک تنفسی را از بسته بیرون بیاورید. بند هایش را بکشید

ماسک را طوری که آرام آن به بیرون و بالا باشد نگه دارید لبه‌های بالا و پایین را تا آخر باز کنید لبه‌های پایین و بالا را به هم فشار دهید و آنها را بیرون بکشید

قطعه بینی را به اطراف خم کنید، انگشت شست خود را در حالیکه این کار را انجام می‌دهید. کوشش کنید داخل آن را لمس نکنید

ماسک تنفسی را در یک دست نگه دارید بندهای ماسک را در قسمت بیرونی دست خود بگیرید ماسک را روی صورت خود قرار دهید تا قطعه فلزی بینی روی بالای پل (بینی شما قرار گیرد هنوز آن را بطرف پایین فشار ندهید

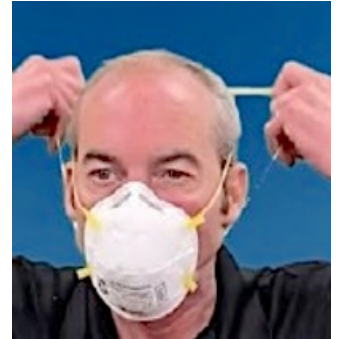


مطمئن شوید که پانل پایینی روی چانه شما محکم باشد بعضی افراد راحت‌تر هستند که ابتدا قسمت پایینی ماسک (تنفسی را زیر چانه‌شان بگذارند

فرقی نمی‌کند که ابتدا کدام بند قرار می‌گیرد. بند بالای ماسک در پشت سر شما قرار می‌گیرد تا حرکت نکند بند پایینی ماسک معمولاً بالای سرو زیرگوش‌ها و دورگردن شما می‌رود. باید بر روی جلد قرار گیرد نه دور موهایتان

درآوردن ماسک تنفسی

ذرات باید در داخل مواد فیلتر محبوس شوند. اگر میکروب ها مشکل ساز هستند، از دست زدن به داخل ماسک تنفسی خودداری کنید



ساده ترین راه برای درآوردن ماسک تنفسی این است که به آرامی بند پایینی آن را بگیرد و با احتیاط آن را بالای سر خود بکشید. همین کار را با بند بالایی انجام دهید. آنها باید براحتی جدا شوند

ماسک تنفسی باید بطور راحت بر روی صورت شما قرار گیرد. فلپ ها باید باز باقی بمانند. مطمئن شوید که هیچ چیز مانع از قرار گرفتن درست بر روی صورت شما نشود. مو، جواهرات و کالا را بررسی کنید

با استفاده از نوک انگشتان هر دو دست، قسمت فلزی بینی را در جایی که بینی به گونه های تان می رسد فشار دهید. فشار دادن بالای بینی می تواند فضایی را در آنجا باقی بگذارد.



ماسک را متناسب با شکل کل بینی و بر روی گونه های خود

قرار دهید.

این کار باعث یک چسبیدن درست می شود

می توانید دوباره از ماسک تنفسی استفاده کنید

بررسی قرار گیری (چسبیدن درست)

دستان خود را روی پانل مرکزی قرار دهید. نفس تند به داخل و به خارج کنید. مراقب باشید ماسک تنفسی را حرکت ندهید



اگر چسبیدن خوبی نداشته باشد، باید خروج هوا را احساس کنید. اگر هوا از اطراف بینی نشت کرد یا عینک شما مه گرفت، نوارهای

فلزی را تنظیم کنید. اگر هوا از طرفین نشت کرد، بند های قسمت سر را تنظیم کنید. مطمئن شوید که ماسک بخوبی و براحتی بر روی صورت شما قرار می گیرد

هر بار که ماسک تنفسی را می گذارید چسبیدن درست آن را چک کنید

وقتی نتوان از ماسک تنفسی (دوباره) استفاده کرد

هنگامی که ماسک یکبار مصرف کثیف یا خیس است، یا بند آن شل است، آن را درزباله قرار دهید، مگر اینکه برنامه باز یافت ماسک وجود داشته باشد) برخی از تولیدکنندگان این کار را انجام می دهند)

برای معلومات بیشتر در مورد نحوه عملکرد ماسک های یکبار مصرف، به قسمت جنیوس ماسک های ان ۹۵ مراجعه کنید ..
(<https://bit.ly/44lamiA>)



OHCOW

Occupational Health Clinics
for Ontario Workers Inc.

Centres de santé des
travailleurs (ses) de l'Ontario Inc.

