

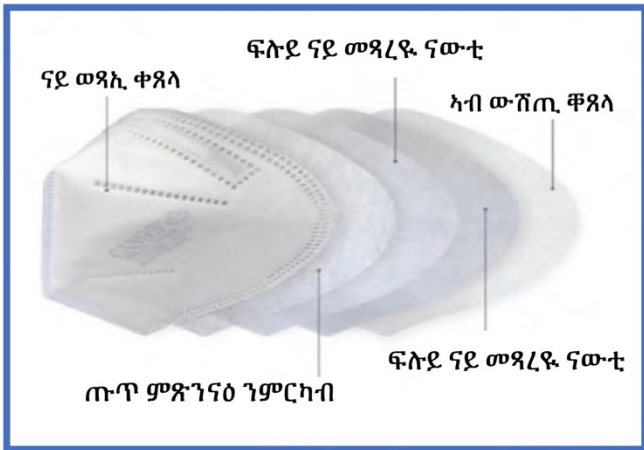
አብ ኣየር ንዘለዉ ንጥረ ነገራት ምትንፋስ ኣቋርጽ - ሓደ ግዜ ተጠቂምካ ዝድርበ መተንፈሲ መሳርሒ ተጠቀም

ማሰክ ኩሉ ሓደ ኣይኮነን።

ሰለሰተ ነገራት ኣገደሰቲ እዮም፡ ዓቀን፡ ምጽራይን ስራሕን።

መተንፈሲ መሳርሒታት እቲ ዝበለጸ ዓይነት መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን እዩ። ንዓኻን ንኻልኣትን ይከላኸል።

ገለ መተንፈሲ መሳርሒታት ኣብ ኣየር ንዘለዉ ንጥረ ነገራት ምትንፋስ ደው ንምባል ዝተዳለዉ እዮም - ከም ቫይረሳትን ትኪ ባርዕን። ካልእ ዓይነት ድማ ጋዝ፡ ተንፋስ ወይ ግመ ካብ ምትንፋስ ይዓግተካ። (ብተወሳኺ ዳግማይ ኣብ ጥቕሚ ዝውዕሉ መተንፈሲ መሳርሒታት ኣለዉ፡ ኤላስቶሜሪክ ይበሃሉ።)



ካብ ንጥረ ነገራት ዝከላኸሉኻ ሓደ ግዜ ተጠቂምካ ዝድርበዩ መተንፈሲ መሳርሒታት ነቲ እተስተንፍሶን እተውጽኦን ንምጽራይ ፍሉይ ንብረት ይጥቀሙ (ስእሊ ርኣ)። እንተጠሊሎም ወይ እንተረሲሖም ጽቡቕ ኣይሰርሑንዮም።

መረጋገጺ ዘለዎም መተንፈሲ መሳርሒታት **N95** ወይ **N99** ተባሂሎም ይጽውዑን ቁጽሪ **CA** ወይ **NIOSH** ክህልዎምን እዩ። ብግቡእ እንተተጠቒምኻ ዳርጋ ንነፍሲ ወከፍ ኣብ ኣየር ዘሎ ንጥረ ነገራት ክጽርይዎ እዮም።

ዘይከም ካልኣት መሸፈኒ ኣፍን ኣፍንጫን መብዛሕትኦም መተንፈሲ መሳርሒታት ናይ እዝኒ ሉፕ ዮብሎምን። ከም መተንፈሲ መሳርሒ ንምርግጋጽ፡ ንጽቡቕ ምትእስሳር ክልተ መትሓዚ ዩድልዮም። ኣብ ዙርያ ወሰናት ናይቲ መተንፈሲ መሳርሒ ኣብ ገጽካ ዘሎ ጸጉሪ፡ ከተስተንፍስ ወይ ከተውጽእ ከለኻ ምፍሳስ ከስዕብ ይኸእል።

መተንፈሲ መሳርሒ ምልባስ

ኣብ ርእሰኻ ወይ ኣብ ክሳድካ ገለ ነገር ክትገብር እንተ ኼንካ፡ መጀመርታ ነቲ መተንፈሲ መሳርሒ ግብሮ።



ካብቲ ዕሹግ መተንፈሲ መሳርሒ ውሰድ። ነቶም መትሓዚታት ዘርጋሓዮም።

ኣርማ ንደገን ንላዕልን ገጹ ሓዝ። ንላዕለዎይን ታሕተዎይን ፍላጥስ ንኹሉ መንገዲ ክፈቶ። ነቲ ታሕተዎይን ላዕለዎይን

ፍላጥ ጨፍሊቕኻ ኣውጽኣዮ። ነቲ ናይ ኣፍንጫ ቁራጽ ንዮው ነጀው ጠውዮ እዚ እናገበርካ ኣጸብዕቲ ኢድካ ንውሽጢ ኣይትተንክፍ።

ነቲ መተንፈሲ መሳርሒ ብሓንቲ ኢድካ ሓዝ። ንቶም መትሓዚታት ብጫፍ ኢድካ ውሰዶም። እቲ ሓጺን ነገር ኣብ ልዕሊ ኣፍንጫኻ ምእንቲ ክኸውን ኣብ ገጽካ ልበሶ። ገና ንታሕቲ ኣይትጸቕጥ።

እቲ ታሕተዎይ ፓነል ኣብ መንከስ ጠቢቁ ምህላው ኣረጋግጽ። (ገለ ሰባት መጀመርታ ታሕተዎይ ክፋል ናይቲ መተንፈሲ መሳርሒ ብትሕቲ መንከስ ምእታው ዝቐለለ ኮይኑ ይረኽብዎ።)



ብዝኸነ መትሓዚ ምስ መጀመርታ ፍልልይ ዮብሉን። እቲ ላዕለዎይ መትሓዚ ኣብ ድሕሪት ርእሰኻ ስለ ዝኸይድ ኣይንቀሳቐስዮ። እቲ ታሕተዎይ መትሓዚ መብዛሕትኦ ግዜ ብልዕሊ ርእሰኻን ሓሊፉ ብትሕቲ እዝንኻ ኣብ ከባቢ ክሳድካ ይኸውን። Iኣብ ቆርበት እምበር ኣብ ከባቢ ጸጉርኻ ክኸውን ዮብሉን።

እቲ መተንፈሲ መሳርሒ ኣብ ገጽካ ብዝጥዕም ክኣቱ ኣለዎ። እቶም ጫፋት ከይተዓጽፉ ክጸንሑ ኣለዎም። ገጽካ ልክዕ ወይ ምሽፋን ነገር ከምዘየለ ኣረጋግጽ። ጸጉሪ፡ ስልማትን ክዳውንትን እንተሃልዩ ርኣ።

ብጫፍ አጸብዕቲ ክልቲኡ አእዳው ተጠቂምካ ነቲ ኣብቲ ኣፍንጫኻ ምስ ምዕጉርትኻ ዝራኽቡሉ ሓጺን ነገር ምጽቃጥ (ኣብ ላዕሊ ኣፍንጫኻ ምጭብባጥ ክፍቲ ቦታ ክገድፍ ይኽእል እዩ።)



ምስ ቅርጺ ምሉእ ኣፍንጫኻን ምዕጉርትኻን ከም ዝሰማማዕ ግበር። ርእዚ ድማ ብልክዕ ሽፋ ንይህብ።

ልክዕካ (ምሽፋንካ) ርእ።

አእዳውካ ኣብ ልዕሊ እቲ ማእከላይ ፓንል ኣቐምጥ። ብሓያል ምንጫ ኣስተንፍስን ኣውጽእን። ነቲ መተንፈሲ መሳርሒ ከይንቀሳቐስ ተጠንቀቐ።



ጽቡቕ እንተዘይጠበቃ ፡ ኣየር ከም ዝወጽእ ዘሎ ክስምዓካ ኢዩ። ኣብ ከባቢ ኣፍንጫኻ ኣየር እንተሊሒኩ ወይ መነጽርካ ሃፋ እንተደኣ ከይኮነ፡ ነቲ ሓጺን ነገር ዝመስል ኣስተኻኽሎ። ብ ጎኒ ኣየር እንተሊሒኩ ፡ ነቲ ብርእሲ ዝሓልፍ መትሓዚ ኣስተኻኽሎ። እቲ መተንፈሲ መሳርሒ ኣብ ገጽካ ብጽቡቕ ከም ዝሰማማዕ ኣረጋግጽ።

ኣብ ነፍሲ ወከፍ መተንፈሲ መሳርሒ ኣብ እትገብረሉ እዋን ነቲ ምሽፋኑ ርኣዩ።

ነቲ መተንፈሲ መሳርሒ ምውጻእ

ንጥረ ነገራት ኣብ ውሽጢ እቲ መጽረዩ ንብረት ክትሓዝ ኣለዎም። ጀርምታት ጉዳይ እንተኾይኑ፡ ውሽጣዊ መተንፈሲ መሳርሒ ካብ ምትንካፍ ተቐጠብ።

እቲ ዝቐለለ መገዲ ነቲ መተንፈሲ መሳርሒ ከተውጽኦ፡ ነቲ ታሕተዋይ መትሓዚ ቀስ ኢልካ ሒዝካ ኣብ ልዕሊ ርእስኻ ብጥንቃቄ ምስሓብት እዩ። ኣብቲ ላዕሊዋይ መትሓዚ እውን ከምኡ ግበር። ብቐሊሉ ክወጹ ኣለዎም።



ነቲ መተንፈሲ መሳርሒ ዳግማይ ክትጥቀሙ ትኽእሉ ኢኹ።

እዚ እም ሓደ ግዜ ዝድርበዩ መተንፈሲ መሳርሒታት እዮም። ብዙሕ ግዜ ኣብ ጥቕሚ ክውዕሉ ይኽእሉ እዮም። ርጥብ ወይ ረሳሕ እንተኾይኑ ብግቡእ ኣይሰርሕንዮ። ከምኡ'ውን እቶም መትሓዚታት ኣዝዮም እንተፈቲሑም ብግቡእ ኣይሰርሕን እዮ።

ዳግማይ መተንፈሲ መሳርሒ ክትጥቀም እንተደሊኻ፡ ኣብ ጽሩይ ቦታ ስቐሎ (ናይ ወረቐት - ፕላስቲክ ዘይኮነ -- ቦርሳ ክረክስ እንተኽኢሉ ይሰርሕ) ። ካብ ሓደ ንላዕሊ መተንፈሲ መሳርሒ እንተሃልዩካ፡ መዓልታዊ ዝተፈላለዩ ክትጥቀም ትኽእል ኢኹ።

እቲ መተንፈሲ መሳርሒ ክጥቀሙ ኣብ ዘይክእሉሉ እዋን (ዳግማይ)

እቲ ሓደ ግዜ ትጥቂምካ ዝድርበ መተንፈሲ መሳርሒ ረሳሕ ወይ ርጥብ ምስ ዝኸውን፡ ወይ እቲ መትሓዚታት ምስ ዝፈትሑ፡ ኣብ ጐሓፍ ኣእትዎ፡ መደብ ዳግሙ-ምጥቃም መተንፈሲ መሳርሒ እንተዘይሃልዩ፡ (ገለ ኣፍረይቲ ነዚ ይገብሩ።)

ንዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ሓደ ግዜ ተጠቂምካ ዝድርበ መተንፈሲ መሳርሒታት ብኸመይ ከም ዝሰርሑ፡ The genius of N95 masks (<https://bit.ly/44lamiA>) ርእ።



OHcow

Occupational Health Clinics for Ontario Workers Inc.

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

ብኢሜይል mfw@ohcow.on.ca ጽሓፉ።