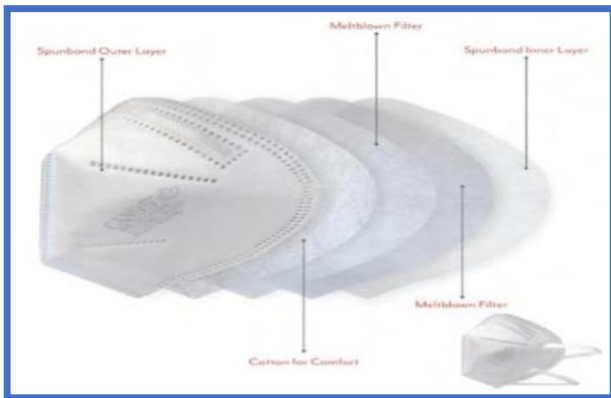


Paggamit ng disposable respirator

Ang mga mask ay HINDI pare-pareho.
Tatlong bagay ang isaalang-alang:
lapat, pagsala at gamit.

Ang mga respirator ang pinakamahusay na uri ng mga mask sa lahat ng aspeto. Pinoprotektahan ka nito **at** ang ibang tao.

Mayroon itong espesyal na materyales upang **salain** ang hangin na iyong nilalanghap at ibinubuga (tingnan ang larawan). Ang mga materyales ay hindi gumagana nang maayos kung ang respirator ay nabasa o narumihan.



Kapag ginamit nang wasto, ang mga respirator ay sasalain ang halos lahat ng butil sa hangin. (Kailangan mo ng ibang uri para sa mga vapour o mga gas).

Hindi tulad ng ibang mga mask, ang mga respirator ay walang pansabit sa tainga. Ang mga ito ay may **dalawang tali na magbibigay nang maayos na lapat**. Ang buhok sa iyong mukha na tumatama sa mga gilid ng respirator ay balakid sa pagkakaroon ng maayos na lapat. Nagdudulot ito ng pagtagas kapag ikaw ay humihinga nang palooob at palabas.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kung paano gumagana ang mga respirator, tingnan ang *The genius of N95 masks* sa YouTube. Ang U. S. Occupational Safety and Health Administration (OSHA) ay may angkop na palabas na Ingles tungkol sa pagsusuot at pagtatanggal ng mga disposable respirator na ito: <https://bit.ly/3AhkDP5>.

Pagsusuot ng respirator

Kung may isusuot ka sa iyong ulo o leeg, ilagay muna ang respirator.

Kunin ang respirator sa pakete. Hatakin ang mga tali.

Hawakan ito na ang tatak ay nakaharap paitaas.



Buksang maigi ang mga flap na nasa ibabaw at ilalim. Ipitin ang mga flap sa ibabaw at ilalim, at hilahin ang mga ito nang palabas. Ibaluktot ang nose piece gamit ang iyong hinlalaki habang ginagawa mo ito. Subukang huwag hawakan ang loob.

Hawakan ang respirator sa ang isang kamay. Kunin ang mga tali sa palabas ng iyong kamay.

Ilagay ito sa iyong mukha na ang bakal na nose piece ay nasa tuktok o bridge ng iyong ilong.



Siguraduhin na ang ilalim ng panel ay nakahulma sa iyong baba. May mga taong mas nadadalian na ilagay muna ang ilalim na bahagi sa baba.

Hindi mahalaga kung aling tali ang mauuna. Ang **tali sa itaas ay mapupunta** sa likod ng ulo kung saan hindi ito gagalaw. Ang **tali sa ibaba ay mapupunta** sa iyong ulo at sa ilalim ng tainga sa may batok. Ito ay dapat na nakalapat sa balat at hindi sa iyong buhok.

Ang respirator ay dapat na komportableng nakalagay sa iyong mukha. Ang mga flap ay nakaunat at nakalapat nang maayos.

Siguraduhing walang sagabal sa pagkuha ng wastong lapat o selyo sa iyong mukha. Suriin ang buhok, alahas at damit.

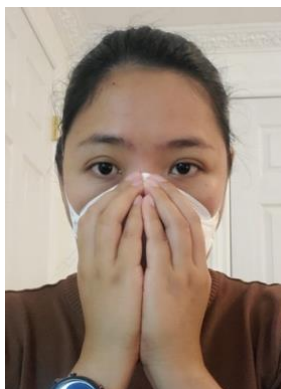
Gamitin ang dulo ng mga daliri ng parehong kamay upang ipitin ang **bakal na nose piece** sa lugar na nasa pagitan ng ilong at pisngi. (Ang pagpisil sa ibabaw na bahagi ng ilong ay maaring mag-iwan ng espasyo roon.)



Ikorte sa hugis ng iyong buong ilong maging sa iyong pisngi. Nagbibigay iyon ng mahigpit na selyo.

Sinusuri ang lapat (ang selyo)

Ilagay ang iyong kamay sa ibabaw ng gitnang bahagi. Huminga nang mabilis paloob at palabas. Mag-ingat na hindi magalaw ang respirator.



Kung wala itong maayos na selyo, malamang na makaramdam ka ng paglabas ng hangin. Kung ang hangin ay tumagas sa may paligid ng ilong o lumabo ang iyong salamin, ayusin ang bakal na bahagi. Kung ang hangin ay tumagas sa mga gilid ng respirator, ayusin ang mga tali sa ulo.

Tiyaking nakahulma ang respirator sa iyong mukha.

Suriin ang selyo tuwing isusuot mo ang respirator.

Pagtatangal ng respirator

Kahit na ang mga butil ay dapat na masala sa material na salaan, subukang hawakan lamang ang mga tali.

Ang pinakasimpleng paraan ay marahang hawakan ang ibabang tali at maingat na hilahin ito sa iyong ulo. Gawin rin ito para sa itaas na tali. Ito ay dapat na madaling alisin.



Maari mong muling gamitin ang respirator

Ito ay mga disposable respirator. Kung gusto mong muling gamitin ang isa, ilagay ang respirator sa papel na bag sa loob ng apat hanggang limang araw at gumamit ng bagong respirator bawat araw. Maaari ring isabit ito sa malinis na lugar. **Kung ito ay basa o marumi na, hindi ito gagana nang maayos.**



Kapag tapos ka na rito, gawin ang respirator recycling program o ilagay ang respirator sa basurahan. Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o hand sanitiser.

Ang fact sheet na ito ay para sa programa sa migranteng manggagawa sa agrikultura ng OHCOW bilang bahagi ng proyekto ng KAIROS na *Empowering Temporary Foreign Workers during COVID-19*. (In-update at isinalin sa Tagalog noong Agosto 2022)

May nakalimutan ba kami? Ito ba ay nakatulong?
Ipaalam sa amin: Magtext sa +1 289-684-2821
o mag-e-mail sa: mfw@ohcow.on.ca.
Sundan kami sa Facebook: [OHCOW Ag-Program](https://www.facebook.com/OHCOW-Ag-Program)