



COVID-19'ን መከላከል፡- አስገዳጅ ባልሆነበት ጊዜ በስራ ቦታ ላይ ማስክን ለማድረግ መምረጥ

ለመጨረሻ ግዜ የተሻሻለው ጁን 23, 2022

ዳራ

COVID-19'ን የሚያስከትለው ሽይረስ በሠራተኞች መካከል መስፋፋቱን ቀጥሏል፤ አንዳንድ ጊዜም የበሽታው ምልክቶች ሳይታዩ (በምልክት ሳይገለጹ) - በተለይም ከፍተኛ ወይም የበለጠ የመተላለፍ ደረጃ ባለባቸው ማህበረሰቦች መካከል።

በስራ ቦታ ላይ ጭንብል እንዲያደርጉ የማይገደዱ ከሆነና ነገር ግን በፈቃደኝነት ለመልበስ እያሰቡ ከሆነ፣ የሚከተሉት አማራጮችን ለመረዳት ይረዱዎታል።

በዚህ ገጽ ላይ “ጭንብል” የሚለው ቃል N95'ን እና **ሌሎች እዚህ የሚታዩትን የመተንፈሻ መሳርያዎች** KN95፣ የህክምና ሂደት ጭንብሎች፣ የቀዶ ጥገና ጭንብሎች እና የጨርቅ የፊት መሸፈኞችን ለማካተት በሰፊው ጥቅም ላይ ውሏል። ማንኛውም ጭንብል ማንም ካለማድረግ የበለጠ የተሻለ ነው፤ ሆኖም ግን፣ በብሔራዊ የስራ ቦታ ደህንነት እና ጤና ተቋም (National Institute for Occupational Safety & Health, NIOSH) የፀደቀ የመተንፈሻ መሳርያዎች COVID-19 እንዳይያዙ ከፍተኛ የሆነ መከላከልን ሊያደርጉልዎት ይችላሉ።

በፈቃደኝነት ጭንብልን መጠቀም

Q የትኛውም ሰው በሥራ ቦታ ጭንብል ማድረግን መምረጥ ይችላል?

A አዎ። በሽታን የመከላከል አቅም ዝቅተኛ ቢሆንም፣ ያልተከተቡ ቢሆኑም (ወይም ወቅታዊ ያልሆኑ)፣ በሽታን የመከላከል አቅሙ ዝቅተኛ ከሆነ ሰው ጋር ወይም ካልተከተበ (ወይም ወቅታዊ ያልሆነ) ሰው ጋር የሚኖሩ ቢሆንም ወይም ለሌላ ማንኛውም የህክምና ወይም የግል መክንያት COVID-19 ከመታመም ራሱን መጠበቅ ቢፈልጉ - **NWAC 296-62-601** መሰረት በፈቃደኝነት በስራ ቦታ የመተንፈሻ መሳርያ ወይም ሌላ ጭንብል የመልበስ ህጋዊ መብት አለዎት።

- በWashington ግዛት የኮቪድ-19 የህዝብ ጤና ድንገተኛ አደጋ ጊዜ፤
- በሰው L&I (ሃይል እና ኢንዱስትሪ) ፣ በአሰሪዎ ወይም በሕዝብ ጤና ክፍል ጭንብል እንዲለብሱ በማይገደዱበት ጊዜ፤ እና
- አጠቃቀም በስራ ላይ የደህንነት፣ ጥበቃ ወይም የቁጥጥር ችግር እስካልፈጠረ ድረስ።

እንደ የፊት መከላከያ፣ ጓንት እና ጋውን ባሉ ሌሎች የመከላከያ መሳሪያዎችም ላይ ተመሳሳይ የሆነ ነው።

Q ሙሉ በሙሉ የተከተብኩኝ ከሆነ ለውጥ አለው?

A አይ። ማንኛውም ሰራተኛ፣ ምንም እንኳን የማጠናከርያ ክትባት ቢወስዱም በስራ ቦታ ላይ COVID-19 የመያዝ ዕድላቸውን ለመቀነስ በፈቃደኝነት ጭንብል ማድረግን ሊመርጡ ይችላሉ።

Q በፈቃደኝነት ጭምብል ማድረግ ከፈለግኩ አሰሪዬ ምን ማድረግ ይኖርብታል?

A አሰሪዎ የሚከተሉትን ማድረግ ይጠበቅብታል፡-

- አጠቃቀሙ በሥራ ቦታ ላይ የደህንነት አደጋን እስካልፈጠረ ድረስ እና ከሌሎች የሚመለከታቸው L&I ወይም የሕዝብ ጤና ጥበቃ የደህንነት መሣሪያዎች መመዘኛ ጋር እስካልተጋጩ ድረስ ጭንብል እንዲያደርጉ ሊፈቅዱልዎት ይገባል፤ እና
- መተንፈሻ መሳርያን ለመልበስ ከወሰኑ **ከመተንፈሻ መሳርያ ደንብ ምዕራፍ 296-842 WAC የሰንጠረዥ 2** ቅጂ በነፃ ሊያቀርብሎት ይገባል።

Q ጭምብል የሚያቀርበው ማነው?

A አሰሪዎች በፈቃደኝነት የሚደረጉ ጭምብሎችን እንዲያቀርቡ አይገደዱም። አሰሪዎ ጭምብሎችን ወይም መጠቀም የሚፈልጉትን አይነት የጭምብል አይነት የሚያቀርብ ከሆነ በራስዎ ማቅረብ ሊኖርብዎ ይችላል። ጭንብል ማድረግ ግድ በሚሆንበት ጊዜ አሰሪዎች ዝቅተኛውን መስፈርት የሚያሟሉ ጭምብሎችን ማቅረብ ይኖርባቸዋል።

Q ጭምብል ለማድረግ የሕክምና ፈቃድ ማግኘት ይኖርብኛል?

A የሕክምና ፍቃድ የሚያስፈልገው ለመተንፈሻ መሳርያዎች ብቻ ነው (ሌሎች የጭምብሎ አይነቶችን አያካትትም) እናም የመተንፈሻ መሳርያዎች ለኮቪድ-19 መከላከያነት በፈቃደኝነት ጥቅም ላይ ሲውሉ አያስፈልግም።

መተንፈሻ መሣሪያን በማድረግ የሚመጣ አሉታዊ ጉዳት በመተንፈሻ መሳሪያዎች አይነት እና በተጠቃሚው የጤና ጉዳዮች ላይ የተመሰረቱ ናቸው። ለምሳሌ N95 ወይም PAPR ከተለጠጩ መተንፈሻ ሃንጻር የመተንፈስ ችግርን የመፍጠር እድላቸው ያነሰ ነው። ተለጠጩ መተንፈሻን መጠቀም ከፈለጉ፣

NWAC 296-842-22005 ክፍል 2 ያሉትን ሁኔታዎች ግምት ውስጥ ማስገባት ይኖርብዎት ይሆናል።

አሰሪዎ የኮቪድ-19 በፈቃደኝነት የመተንፈሻ መሳርያን መጠቀም ጋር በተያያዘ የህክምና ፈቃድ እንዲያቀርብ ወይም እንዲከፍል አይገደድም፣ ሆኖም ግን ምናልባት ሊያቀርብ ይችላል። እንደ አማራጭ፣ **WAC 296-842-22005** ላይ ያለውን የሕክምና መጠይቅ በመሙላት ለግምገማ እና አስተያየት እራስዎ ቅጂውን ለሙያ ጤና አቅራቢ መስጠት ይችላሉ።

Q የመጠን መለኪያ ፍተሻ?

A ጠበቅ ያለ የመተንፈሻ መሳርያን እንዲጠቀሙ ከተገደዱ የመጠን መለኪያ ፍተሻ በአሰሪዎ ብቻ ነው መከፈል የሚኖርበት (ማለትም ለመስራት ፊት ላይ ጥብቅ ማለት የሚጠበቅበት፣ ልክ እንደ N95)፤ በፈቃደኝነት ጥቅም ላይ የሚውሉ የመተንፈሻ መሳርያዎች ወይም ሌላ ዓይነት ጭምብልዎች የመጠን መለኪያ ፍተሻ አያስፈልግም።

የመጠን መለኪያ ፍተሻ፣ የመተንፈሻ መሳርያዎን የመሸፈን ችሎታ ለመፈተሽ በትክክል ከተሰራ፣ የመተንፈሻ መሣሪያዎ ፊትዎን በጥሩ ሁኔታ መሸፈኑን ለማወቅ ይረዳዎታል፤ ነገር ግን፣ ለማከናወን ልዩ አቅርቦቶችን፣ አካሄዶችን፣ እውቀትን እና ክህሎቶችን ስለሚፈልግ ለአብዛኛዎቹ በፈቃደኝነት ለሚጠቀሙ ተጠቃሚዎች ላይመች ይችላል። አሰሪዎች በፈቃደኝነት ጥቅም ላይ ለሚውሉ የመተንፈሻ መሳሪያዎች መጠን መለኪያ የማቅረብ ወይም የመክፈል ግዴታ የለባቸውም።

የመጠን መለኪያ ፍተሻን ለማከናወን ከፈለጉ፣ አሰሪዎን ማናገር እና ከነሱ ማግኘት ይችሉ እንደሆነ ማረጋገጥ ይችላሉ። ወይም፣ በግለሰብ ደረጃ የመጠን መለኪያ ፍተሻን ሊያቀርብ የሚችል የመጠን መለኪያ አገልግሎት ለማግኘት በአንላይን ይመልከቱ።

ሙሉ ለሙሉ የፊት መታፈንን ለማስቀረት፣ ለቀቅ ያለ የሃይል አየር-ማጣራት መተንፈሻን (powered air-purifying respirator PAPR) ለመጠቀም ያስቡ።

Q እንዲሁም ዝግ መሆንን ማረጋገጥ?

A ጠበቅ ያለ የመተንፈሻ መሳርያዎን በደረጉ ቁጥር ዝግ መሆኑን ማረጋገጥ **ግዴታ ነው** እናም አንዴ ምን ማድረግ እንዳለበት ካወቁ በኋላ ትንሽ ጊዜ እና ጥረት በቻ ነው የሚፈልገው። ዝግ መሆኑን ማረጋገጥ ልክ እንደ የመጠን መለኪያ ፍተሻ ትክክለኛ አይደለም፣ ነገር ግን ደካማ የማጥበቅ መጠን ያለውን ለመለየት ይረዳዎታል። ዝግ መሆኑን በሚያረጋግጡበት ወቅት የመተንፈሻ መሣሪያዎ መነፋት ካልቻለ እና እምቢ ካለ፣ የተለየ መጠን ወይም ሞዴል መሞከር ሊኖርብዎ ይችላል።

መተንፈሻ መሳርያዎ ዝግ መሆኑን ለማጣራት ሁልጊዜ የአምራቹን መመሪያዎች ይከተሉ። ዝግ መሆኑን ማረጋገጥ ምን እንደሚመስል ለማየት፣ **ይህን ሺዲዮ ይመልከቱ** ወይም **ይህን ጽሑፍ ይገምግሙ**።

Q አሠሪዬ በሥራ በታ ጭምብል እንዳላደረግ ቢከለክልኝስ?

A የደህንነት መብት ጥሰትን ሪፖርት ለማድረግ በ 1-800-423-7233 ላይ ለDOSH መደወል ይችላሉ ወይም በ <https://www.Lni.wa.gov/SafetyComplaints> ላይ የሚገኘውን PDOSH ቅሬታ ቅጽ ለመሙላት በመስመር ላይ መጠቀም ይችላሉ።

ማንነትዎን ሳይገልጹ ሪፖርት ሊያደርጉ ይችላሉ ወይም የእውቂያ መረጃዎን ከሰጡ ሚስጥራዊነትን ሊጠይቁ ይችላሉ።

ጭምብልዎን መምረጥ

Q ከሌላ ጭምብል ይልቅ መተንፈሻ መሳርያን ለምን ይጠቀማሉ?

A ከሌሎች ጭምብሎች ጋር ሲነፃፀሩ፣ በNIOSH የተረጋገጡ የመተንፈሻ መሳርያዎች ከቬይ-19'ን ለመከላከል ጥሩ ምርጫ ናቸው። በትክክል ሲደረጉ፣ ከሌሎች ጭምብሎች በላይ መልኩ በአፍዎ እና በአፍንጫዎ ዙሪያ የተሟላ ሽፋንን ይሰጣሉ።

ከተሻለ የሽፋን ጥራት በተጨማሪ የማጣሪያ ውጤታማነትም አስፈላጊ ነው። የመተንፈሻ መሳርያዎች በNIOSH የተቀመጡ በውጤታማነት የማጣሪያ ደረጃዎችን ማሟላት ይኖርባቸዋል፤ ስለዚህ በNIOSH የተረጋገጠ መተንፈሻ መሳርያን ከመረጡ የማጣሪያው ውጤታማነት እንደተረጋገጠ ማመን ይችላሉ።

Q መተንፈሻ መሳርያው በNIOSH የተረጋገጠ መሆኑን እንዴት ማወቅ እችላለሁ?

A ለፍተሻ እና ማረጋገጫ (TC) ቁጥር መተንፈሻ መሳርያውን እንዲሁም ማሸጊያውን ይመልከቱ፣ ለምሳሌ TC 84A-111።

የማረጋገጫ ቁጥሩ ትክክለኛነት ካሳሰበዎት በኦንላይን ወይ **NIOSH የተረጋገጡ መሳሪያዎች ዝርዝር** ይሂዱ እና የTSC ቁጥሩን ያስገቡ። ምንም አይነት ውጤት ካላዩ፣ እንዳልተረጋገጠ ያስቡ።

Q KN95'ዎች እንደ N95'ዎች ጥሩ ናቸው?

A በማጣሪያ እና የመጠን መለኪት ፍተሻ ጥናቶች ውጤቶች መሰረት - KN95'ዎች ከN95'ዎች ያነሰ የመከላከል አቅም ያላቸው ናቸው። መረጃዎች እንደሚያሳዩት በአብዛኛዎቹ KN95 ላይ ያሉ ማጣሪያዎች የNIOSH ደረጃን አያሟሉም፤ ለምሳሌ፣ በ2020 እና 2021 በNIOSH የተፈተኑ **60% ያህሉ የKN95 ሞዴሎች** የNIOSHን 95% ዝቅተኛ ጥራት አላሟሉም እንዲሁም አብዛኛዎቹ ከዛ ዝቅተኛ በታች ነበራቸው።

በተጨማሪም አብዛኛዎቹ የጆሮ ዑደቶች ያሏቸው KN95'ዎች የመጠን ልኬት ፍተሻን ወድቀዋል፤ ይህ በአጠቃላይ ተላላፊ ቅንጣቶችን ለመከላከል አነስተኛ የመሸፈን ችሎታን ያሳያል።

Q ምን ዓይነት የመተንፈሻ መሳሪያዎች ናቸው የሚመከሩት?

A ቅንጣቶችን ለማጣራት በNIOSH የተረጋገጡ መተንፈሻ መሳሪያዎችን ይምረጡ። የሚከተሉት ሁሉም ከኮቪድ-19 የሚከላከሉ ናቸው፡-

- እንደ N95 ወይም P100 (KN95'ን ሳያጠቃልል) ያሉ የሚያጣሩ የፊት መሸፈኛ መተንፈሻ መሳሪያዎች
 - ተለጣጭ (ለስቲክ መሳይ) ግማሽ ወይም ሙሉ ፊትን የሚሸፍን መተንፈሻ መሳሪያ ከHEPA ወይም ሌላ ቅንጣቢ ማጣሪያዎች ጋር
 - የሃይል አየር-ማጣራት መተንፈሻ መሳሪያ (PAPR) ከHEPA ማጣሪያ ጋር
- የእነዚህን አየር ማጣሪያ መተንፈሻዎች ፎቶግራፎች **እዚህ ጋር** ማየት ይችላሉ።

Q በጣም የሚከላከለው ምን ዓይነቱ የመተንፈሻ መሣሪያ ነው?

A ከሚያጣሩ የፊት እና ተለጣጭ ሞዴሎች ጋር ሲነጻጸሩ፣ ለቀቅ ያሉ PAPR'ዎች ከፍተኛ ጥበቃን ይሰጣሉ እንዲሁም ለመተንፈስ ቀላል ናቸው።

በተጨማሪም፣ ጢም ወይም ሌላ የፊት ፀጉር ካልዎት ለቀቅ ያሉ PAPR ጥሩ አማራጭ ሊሆኑ ይችላሉ ምክንያቱም ለመሥራት ፊት ላይ ጥብቅ ማለት አይጠበቅባቸውም። በፊት ላይ የተጣራ አየርን ቀስ ባለ መልኩ ስለሚነፍሱ የማቀዝቀዣ አገልግሎትንም ሊሰጡ ይችላሉ።

PAPR'ዎች በNIOSH ከተረጋገጡ ሌሎች የመተንፈሻ መሳሪያዎች የበለጠ ዋጋ ያስከፍላሉ እንዲሁም ተጨማሪ ጥገናን ይፈልጋሉ፣ ነገር ግን የመከላከል እና የምችት ጥቅሞቹ ከወጪው የበለጡ ሊሆኑ ይችላሉ።

Q መተንፈሻ መሣሪያን በምመርጥበት ጊዜ ምን ሌሎች ልዩነቶችን ግምት ውስጥ ማስገባት ይኖርብኛል?

A የHEPA ወይም P100 ማጣሪያዎች ያሉት መተንፈሻ መሳሪያ ከN95 የበለጠ ቅንጣቶችን ከአየር ላይ ያስወግዳል ነገር ግን ለመተንፈስ ከባድ ሊሆን ይችላል።

ተለጣጭ መተንፈሻ መሳሪያዎች ፊትን የሚሸፍን መተንፈሻ መሳሪያዎች የበለጠ ዋጋ ያስከፍላሉ እንዲሁም እንደ ጽዳት፣ ማከማቻ እና የተለያዩ ክፍሎችን መተካት የመሳሰሉ አንዳንድ ጥገናዎችን ይፈልጋሉ፤ ነገር ግን ለእረጅም ጊዜ ይቆያሉ እንዲሁም የፊት መሸፈኛዎቹ ጥቅም ላይ ከዋሉ በኋላ ሊታጠቡ ይችላሉ። አንዳንድ

ሞዴሎች ያለ የማስተንፈሻ ሻልሾች ይገኛሉ - በጤና እንክብካቤ ስፍራ የሚሰሩ ከሆነ አስፈላጊ ሊሆን ይችላል። ግጥም የማለት ባህሪ ስላላቸው ሙሉ ፊትን የሚሸፍኑት ግማሽ ከሚሸፍኑት ይልቅ የበለጠ አይንን ይሸፍናሉ እንዲሁም አጠቃላይ ጥበቃን ይሰጣሉ።

ጢም፣ የፊት ጸጉር እንዲሁም ሌላ በፊት መሸፈኛ ማጣርያው ወይም ተለጣጭ መተንፈሻ መሰርያው ማፈኛ ዙርያ የሚኖሩ የፊት ጸጉርዎች የመከላከል ብቃቱን ሊቀንሱ ስለሚችሉ እንደዚህ እንዳይከሰት ለመከላከል እርምጃዎችን ይውሰዱ (ለምሳሌ አካባቢውን መላጫት)።

Q ጭምብሎች ላቴክስ አላቸው?

A አዎ። አንዳንድ ጭምብሎች ላቴክስ አላቸው። ለምሳሌ አንዳንድ ማሰሪያዎች ከላቴክስ የተሰሩ ናቸው ስለዚህ ከመግዛትዎ ወይም ከመጠቀምዎ በፊት የአምራቹን መረጃ ያረጋግጡ።

ከጭንብሎ ይበልጥ መጠቀም

Q ማጣሪያዎች ለምን ያህል ጊዜ ይቆያሉ?

A የአጠቃቀም እና የእንክብካቤ መረጃን ከጭንብል አምራቹ ያረጋግጡ።

በአጠቃላይ፣ N95ዎች እና በተለጣጭ መተንፈሻ መሰርያዎች እንዲሁም PAPRዎች ላይ ያሉ ማጣሪያዎች የሚከተሉት ሁኔታዎች በሚከሰቱበት ወቅት የማጣሪያው ቁስ መተካት ይኖርበታል፡-

- ለመተንፈስ ከባድ ሲሆን
- በሚታይ መልኩ ሲቆሽሽ ወይም ሲጎዳ

ማጣሪያዎችን በማጠብ ወይም ስቴሪያላይዝ ብሚባል ጥንቃቄ አጠቃቀሙን ለማራዘም አይሞክሩ ይህ የማጣሪያ ቁሱን ሊያበላሽው እንዲሁም ለሚያደርገው ሰው የጤና አደጋን ሊፈጥር ይችላል።

Q ጭምብልን በምመርጥበት ጊዜ ሌላ ምን ማወቅ ይኖርብኛል?

A ጭንብልዎ የበዛ ግፊት ሳይኖረው በፊትዎ ዙሪያ ላይ በምችት ግጥም ማለት አለበት። የበለጠ የሚሆንዎትን ለማግኘት በጭንቅላት እንዲሁም በአንገት ዙሪያ ማሰርያ ያላቸውን ሞዴሎች ይፈልጉ። የሚቻል ከሆነ ለእርስዎ በጣም ምቹ የሆነ ጭምብል ለማግኘት ጥቂት ሞዴሎችን እና/ወይም መጠኖችን ይሞክሩ። ማሰሪያዎቹ የፊት መሸፈኛውን በቦታው አጥብቀው መያዝ ይኖርባቸዋል ነገር ግን ወደ ቆዳዎ ሰርስረው መግባት አይኖርባቸውም ወይም በማንኛውም የፊትዎ ክፍል ላይ የበዛ ጭና ሊያሳድሩ አይገባም። ምችት የማጣት ስሜት ከተሰማዎት የተለየ መጠን ወይም ሞዴል ይምረጡ።

ጭምብልዎን እንዴት እንደሚያደርጉ፣ እንደሚለብሱ፣ እንደሚያስወግዱ እና እንደሚለውጡ ወይም እንደሚያስወግዱ ሁልጊዜም ቢሆን የአምራች መመሪያዎችን ይከተሉ።

አንዳንድ ሰዎች ጭንብልን በመደበኛነት ሲያደርጉ ሽፍታ ወይም ሌላ የቆዳ ችግር ሊያጋጥማቸው ይችላል።

ተለጣጭ መተንፈሻ መሰርያን ወይም PAPRን የሚጠቀሙ ከሆነ እና የተወሰነው ክፍል ካለቀ ወይም ከተጎዳ፣ ለዚያ የመተንፈሻ መሰርያ ሞዴል ብቻ ታስበው በአምራቹ የተሰሩ ምችክ ክፍሎችን ብቻ ይጠቀሙ።