Washington State Department of Labor & Industries

COVID-19 ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ: ਕੰਮ ‘ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣਾ ਭਾਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨ ਲਈ ਨਾ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ

ਅੰਤਿਮ ਵਾਰ 6/23/2022 ਨੂੰ ਅੱਪਡੇਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਪਿਛੋਕੜ

COVID-19 ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਕਦੇ-ਕਦਾਈਂ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ (ਅਸਿੰਪਟੋਮੈਟਿਕਲੀ) – ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਾਫੀ ਜਾਂ ਉੱਚ ਸਤਰ ਦੇ ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ ਲੈਵਲਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਕਲਪ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਪੰਨੇ ‘ਤੇ “ਮਾਸਕ” ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਦੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ N95 ਅਤੇ **ਇੱਥੇ ਦਿਖਾਏ ਗਏ ਹੋਰਾਂ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ**, KN95, ਡਾਕਟਰੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ, ਸਰਜੀਕਰਲ ਮਾਸਕ, ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਤੋਂ ਬਣੀ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਸਕ, ਮਾਸਕ ਨਾ ਪਹਿਣਨ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ ਉਦਯੋਗਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾ (National Institute for Occupational Safety & Health, NIOSH) ਤੁਹਾਨੂੰ COVID-19 ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਬੋਤਮ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

Q ***ਕੀ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣ ਸਕਦਾ ਹੈ?***

A ਹਾਂ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਈ ਹੈ (ਜਾਂ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਨਹੀਂ ਹੋ), ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਦੀ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਜਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਵੈਕਸੀਨ ਨਹੀਂ ਲਗਵਾਈ (ਜਾਂ ਅੱਪ-ਟੂ-ਡੇਟ ਨਹੀਂ ਹੈ), ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਡੀਕਲ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ COVID-19 ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ - ਤਾਂ **Washington ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਕ ਕੋਡ (Washington Administrative Code, WAC) 296-62-601** ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨ ਦਾ ਕਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ:

- Washington ਸਟੇਟ ਦੀ COVID-19 ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੀ ਮਿਆਦ ਦੇ ਲਈ;
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ L&I (ਮਜ਼ਦੂਰ ਅਤੇ ਉਦੋਯਗ), ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ, ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਹੋਵੇ; ਅਤੇ
- ਜਦੋ ਤੱਕ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ‘ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਂ ਨਿਯਮਕ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

ਇਹੀ ਗੱਲ ਹੋਰਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਫੇਸ ਸ਼ੀਲਡਾਂ, ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਅਤੇ ਗਾਊਨਾਂ ‘ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

Q ***ਕੀ ਮੇਰੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੈਕਸੀਨੇਟ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?***

A ਨਹੀਂ। ਕੋਈ ਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਸਾਰੇ ਬੂਸਟਰ ਲਗਵਾ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੀ ਕੰਮ 'ਤੇ COVID-19 ਨਾਲ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਮਾਸਕ ਪਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

Q ***ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ:***

A ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਹੋਣਗੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਦੋਂ ਤੱਕ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖਤਰਾ ਨਾ ਬਣੇ ਅਤੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਉਪਕਰਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹੋਰ ਲਾਗੂ L&I ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦਾ ਉਲੰਘਣ ਨਾ ਕਰੇ; ਅਤੇ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਾਉਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ **ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਨਿਯਮ, ਅਧਿਆਏ 296-842 WAC** ਦੇ **ਟੇਬਲ 2** ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਕਾਪੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

Q ***ਕੌਣ ਮਾਸਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ?***

A ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਸਕ ਮੁਹੱਈਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਮਾਸਕ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

Q ***ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨ ਦੇ ਲਈ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਅਰੈਂਸ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?***

A ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਅਰੈਂਸ ਦੀ ਲੋੜ ਕੇਵਲ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਹੋਰਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਮਾਸਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਨਹੀਂ) ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ COVID-19 ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਣਨ ਕਰਕੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਇਲਾਸਟੋਮੈਰਿਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ N95 ਜਾਂ ਪਾਵਰਡ ਏਅਰ-ਪਿਓਰੀਫਾਇੰਗ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ (Powered Air-Purifying Respirator, PAPR) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਇਲਾਸਟੋਮੈਰਿਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ **WAC 296-842-22005 ਦੇ ਭਾਗ 2** ਵਿੱਚ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਦੇ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ COVID-19 ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਵਰਤਣ

ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮੈਡੀਕਲ ਕਲੀਅਰੈਂਸ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰੋ, ਪਰ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਫਿਰ ਵੀ ਇਸਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਵਿਕਲਪਲਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ **WAC 296-842-22005** ਵਿਚਲੇ ਮੈਡੀਕਲ ਸਵਾਲਨਾਮੇ ਨੂੰ ਭਰਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਕਿਸੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਅਤੇ ਰਾਏ ਦੇ ਲਈ ਇਸਦੀ ਕਾਪੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Q ***ਫਿਟਿੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਦਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?***

A ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਫਿਟਿੰਗ ਜਾਂਚ ਕੇਵਲ ਓਦੋਂ ਮੁਹੱਈਆ ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਟਾਈਟ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਹਿਣੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ (ਭਾਵ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਫੇਸ ਸੀਲ ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ N95); ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਗਏ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਮਾਸਕਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਫਿਟਿੰਗ ਜਾਂਚ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੀ ਸੀਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀ ਦੇਣ ਦੇ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਫਿਟਿੰਗ ਜਾਂਚ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸੀਲ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦਾ ਹੈ; ਹਾਲਾਂਕਿ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਵੈ-ਇੱਛਤ ਵਰਤੋਂਕਾਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਖਾਸ ਸਮਾਨ, ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਗਏ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਦੇ ਲਈ ਫਿਟਿੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾਵਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ੁੰਮੇਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਫਿਟਿੰਗ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਜਾਂਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਾਂ, ਨਿੱਜੀ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਫਿਟਿੰਗ ਜਾਂਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀ ਫਿਟਿੰਗ ਜਾਂਚ ਸੇਵਾ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖੋ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੇਸ-ਸੀਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਲਈ, ਇੱਕ ਖੁਲ੍ਹੀ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੀ PAPR (ਪਾਵਰਡ ਏਅਰ-ਪਿਓਰੀਫਾਇੰਗ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ) ਕਰਵਾਉਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

Q ***ਅਤੇ ਸੀਲ ਜਾਂਚਾਂ?***

A ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਟਾਈਟ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਪਾਓਗੇ, ਤਾਂ **ਇੱਕ ਸੀਲ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ** ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਲੱਗੇਗੀ। ਇੱਕ ਸੀਲ ਜਾਂਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਫਿਟਿੰਗ ਜਾਂਚ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਖਰਾਬ ਫਿਟਿੰਗ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਵਿੱਚ ਸੀਲ ਜਾਂਚ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਵਾ ਭਰ ਕੇ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਨਾ ਨਿਕਲੇ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਅਕਾਰ ਜਾਂ ਮਾਡਲ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੀ ਸੀਲ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ

ਕਿ ਸੀਲ ਜਾਂਚ ਕਿੱਦਾਂ ਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, **ਇਸ ਵੀਡਿਓ ਨੂੰ ਦੇਖੋ** ਜਾਂ **ਇਸ ਪਰਚੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ**।

Q ***ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰਦਾਤਾ ਮੈਨੂੰ ਕੰਮ 'ਤੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕੇ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ?***

A ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰ ਉਲੰਘਣ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਉਦਯੋਗਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵਿਭਾਗ (Division of Occupational Safety and Health, DOSH) ਨੂੰ 1-800-423-7233 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ **https://www.Lni.wa.gov/SafetyComplaints** 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਇੱਕ DOSH ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਫਾਰਮ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸੰਪਰਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾ ਰਹੇ, ਹੋ ਤਾਂ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਮਨਾਮ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗੋਪਨੀਯਤਾ ਦੇ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨਾ

Q ***ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਇੱਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਉਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ?***

A ਹੋਰਾਂ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ, NIOSH ਵੱਲੋਂ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ COVID-19 ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸਰਬੋਤਮ ਚੋਣ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਣੇ ਜਾਣ 'ਤੇ, ਇਹ ਹੋਰਾਂ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੀਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬਿਹਤਰ ਸੀਲ ਗੁਣਵੱਤਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਮਹੱਤਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ NIOSH ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕਾਰਜਗੁਜ਼ਾਰੀ ਫਿਲਟ੍ਰੇਸ਼ਨ ਮਿਆਰਾਂ 'ਤੇ ਖਰਾ ਉਤਰੇ; ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ NIOSH ਵੱਲੋਂ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਸਦੀ ਫਿਲਟਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

Q ***ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ NIOSH ਵੱਲੋਂ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ?***

A ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਅਤੇ ਪੈਕੇਜਿੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਟੈਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਸ਼ਨ (TC) ਨੰਬਰ ਨੂੰ ਲੱਭੋ, ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, TC 84A-111.

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਵੀਕ੍ਰਿਤੀ ਨੰਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਦੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਔਨਲਾਈਨ **NIOSH ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਉਪਕਰਨ ਸੂਚੀ** 'ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ TC ਨੰਬਰ ਦਰਜ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨਤੀਜਾ ਨਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਮੰਜ਼ੂਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

Q ***ਕੀ KN95 ਮਾਸਕ N95 ਜਿੰਨੇ ਹੀ ਵਧੀਆ ਹਨ?***

A KN95 ਮਾਸਕ N95 ਮਾਸਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ - ਫਿਲਟਰ ਅਤੇ ਫਿਟਿੰਗ ਜਾਂਚ ਦੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ। ਸਬੂਤ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ KN95 ਮਾਸਕਾਂ ਉਤਲੇ ਫਿਲਟਰ NIOSH ਮਿਆਰਾਂ 'ਤੇ ਖਰੇ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੇ; ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, 2020 ਅਤੇ 2021 ਵਿੱਚ, NIOSH ਵੱਲੋਂ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਲਗਭਗ **60% KN95 ਮੋਡਲ** NIOSH ਦੀ 95% ਨਿਊਨਤਮ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਖਰੇ ਨਹੀਂ ਉਤਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਕਈ ਇਸ ਨਿਊਨਤਮ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਨੀਚੇ ਸੀ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਈਅਰ ਲੂਪਸ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ KN95 ਫਿਟਿੰਗ ਦੀ ਜਾਂਚ ਵਿੱਚ ਫੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਕਣਾਂ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਘੱਟ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਸੀਲਿੰਗ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ।

Q ***ਕਿਹੜੇ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਦੀ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?***

A ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਫਿਲਟਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ NIOSH ਵੱਲੋਂ ਮੰਜ਼ੂਰ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਨੂੰ ਚੁਣੋ। ਹੇਠਲੇ ਸਾਰੇ COVID-19 ਦੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ:

- ਇੱਕ ਫਿਲਟਰਿੰਗ ਫੇਸਪੀਸ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ N95 ਜਾਂ P100 (ਪਰ KN95 ਨਹੀਂ)
- ਇੱਕ ਇਲਾਸਟੋਮੈਰਿਕ (ਰਬੜ ਵਰਗਾ) ਹਾਫ- ਜਾਂ ਫੁੱਲ-ਫੇਸਪੀਸ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ HEPA ਜਾਂ ਹੋਰ ਪਰਟੀਕੁਲੇਟ ਫਿਲਟਰ ਹੋਣ
- ਇੱਕ ਪਾਵਰਡ ਏਅਰ-ਪਿਓਰੀਫਾਇੰਗ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ (PAPR), ਜਿਸ ਵਿੱਚ HEPA ਫਿਲਟਰ ਹੋਣ

ਤੁਸੀਂ **ਇੱਥੇ** ਇਹਨਾਂ ਏਅਰ-ਪਿਓਰੀਫਾਇੰਗ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

Q ***ਕਿਹੜੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ?***

A ਫਿਲਟਰਿੰਗ-ਫੇਸਪੀਸ ਅਤੇ ਇਲਾਸਟੋਮੈਰਿਕ ਮੋਡਲਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ, ਖੁਲ੍ਹੀ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲੇ PAPR ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇੱਕ ਖੁਲ੍ਹੀ-ਫਿਟਿੰਗ ਵਾਲਾ PAPR ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਵਿਕਲਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਦਾੜ੍ਹੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਵਾਲ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਫੇਸ ਸੀਲ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇਹ ਠੰਡਕ ਵੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਹਿਜ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਫਿਲਟਰ ਕੀਤੀ ਹਵਾ ਮਾਰਦੇ ਹਨ।

PAPR ਕੀ ਕੀਮਤ NIOSH ਵੱਲੋਂ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਦੇ ਲਾਭਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਇਸਦੀ ਕੀਮਤ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਪਦੀ ਹੈ।

Q ***ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਅੰਤਰਾਂ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?***

A HEPA ਜਾਂ P100 ਫਿਲਟਰ ਵਾਲੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਹਵਾ ਵਿੱਚ N95 ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹਨਾਂ 'ਚੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇਲਾਸਟੋਮੈਰਿਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਫਿਲਟਰਿੰਗ ਫੇਸਪੀਸ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਫਾਈ, ਸਟੋਰੇਜ, ਅਤੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ; ਪਰ ਇਹ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫੇਸਪੀਸਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਧੋ ਕੇ ਰੋਗਾਣੂਮੁਕਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮੌਡਲ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਪਾਈਪ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ - ਜੋ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਫੁੱਲ-ਫੇਸਪੀਸ ਸਟਾਈਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੀਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਦੇ ਕਰਕੇ ਹਾਫ-ਫੇਸਪੀਸ ਮੌਡਲਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਿਸੇ ਫਿਲਟਰਿੰਗ-ਫੇਸਪੀਸ ਜਾਂ ਇਲਾਸਟੋਮੈਰਿਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਦੀ ਸੀਲਿੰਗ ਜਗ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾੜ੍ਹੀਆਂ, ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਵਾਲ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਵਾਲ ਇਸਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾਉਣਗੇ ਇਸਲਈ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੇਵ ਕਰੋ)।

Q ***ਕੀ ਮਾਸਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਟੇਕਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?***

A ਹਾਂ। ਕੁਝ ਮਾਸਕਾਂ ਵਿੱਚ ਲੇਟੇਕਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਨ ਦੇ ਲਈ, ਕੁਝ ਪੱਟੀਆਂ ਲੇਟੇਕਸ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸਲਈ ਖਰੀਦਣ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ

Q ***ਫਿਲਟਰ ਕਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚੱਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ?***

A ਮਾਸਕ ਨਿਰਮਾਤਾ ਤੋਂ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ N95 ਅਤੇ ਇਲਾਸਟੋਮੈਰਿਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰਾਂ ਅਤੇ PAPR ਉਤਲੇ ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਹੈ ਜੇਕਰ ਫਿਲਟਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ:

- ਚੋਂ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇ
- ਸਾਫ ਹੀ ਗੰਦੀ ਲੱਗਣ ਲੱਗ ਜਾਏ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਵੇ।

ਫਿਲਟਰਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ-ਮੁਕਤ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਦੇ ਲਈ ਫਿਲਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਫਿਲਟਰ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਣਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਲਈ ਸਿਹਤ ਜੋਖਿਮ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

Q ***ਮੈਨੂੰ ਮਾਸਕ ਚੁਣਨ ਵੇਲੇ ਹੋਰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?***

A ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਸਕ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ 'ਤੇ ਕੋਈ ਦਬਾਅ ਪਾਏ ਬਿਨਾਂ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰਬੋਤਮ ਫਿਟਿੰਗ ਦੇ ਲਈ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਲੇ 'ਤੇ ਪਹਿਣੀਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਐਡਜਸਟ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੱਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮੌਡਲਾਂ ਨੂੰ ਖੋਜੋ। ਸੰਭਵ ਹੋਣ 'ਤੇ, ਸਭ ਤੋਂ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਮਾਸਕ ਲੱਭਣ ਦੇ ਲਈ ਕੁਝ ਮੌਡਲਾਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ। ਪੱਟੀਆਂ ਫੇਸਪੀਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਗੀਆਂ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਚਮੜੀ ਵਿੱਚ ਚੁੱਭਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਬੇਅਰਾਮੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਵੱਖਰੇ ਅਕਾਰ ਜਾਂ ਮੌਡਲ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।

ਆਪਣੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਪਾਉਣ, ਪਹਿਣਨ, ਲਾਉਣ, ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਨਿਪਟਾਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਹਮਸ਼ਾ ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਮਾਸਕ ਪਹਿਣਨ ਦੇ ਕਰਕੇ ਰੈਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਚਮੜੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਇਲਾਸਟੋਮੈਰਿਕ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਜਾਂ PAPR ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਪੁਰਾਣਾ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਉਸਦੇ ਨਿਰਮਾਤਾ ਵੱਲੋਂ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸੇ ਰੈਸਪੀਰੇਟਰ ਮੌਡਲ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।