

Профілактика COVID-19: добровільне використання масок на роботі

Останнє оновлення: 23 червня 2022 р.

Основні відомості

Вірус, який викликає COVID-19, продовжує поширюватися серед працівників, іноді не викликаючи жодних симптомів (безсимптомно), особливо в спільнотах із значним або високим рівнем захворюваності.

Якщо ви вже не зобов'язані носити маску на роботі, але не проти носити її добровільно, наведена нижче інформація може статися вам у нагоді.

На цій сторінці термін «маска» використовується в широкому сенсі та включає як респиратори N95, так і **зображені тут респиратори інших типів**, респиратори KN95, маски для медичних процедур, хірургічні маски та тканинні захисні маски. Краще носити хоч якусь маску, ніж не носити жодної; однак респиратори, схвалені Національним інститутом з охорони праці й промислової гігієни (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH), здатні забезпечити найвищий рівень захисту від зараження COVID-19.

Добровільне використання маски

Q Чи може будь-хто й надалі носити маску на роботі?

A Так. Незалежно від того, чи маєте ви ослаблений імунітет, не вакциновані (або не отримали наступне щеплення), живете з людиною із ослабленим імунітетом чи невакцинованою людиною (або особою, яка не отримала наступне щеплення), чи хочете уникнути захворювання на COVID-19 з будь-яких інших медичних чи особистих причин, ви маєте законне право, відповідно до **розділу 296-62-601 Адміністративного кодексу штату Washington (Washington Administrative Code, WAC)**, добровільно носити респиратор або маску іншого типу на роботі:

- доки у штаті Washington діє стан надзвичайної ситуації у сфері охорони здоров'я, пов'язаної з поширенням COVID-19;
- якщо L&I (Департамент праці та промисловості), ваш роботодавець або місцеве управління охорони здоров'я не зобов'язують вас носити маску;
- за умови, що використання маски не поставить під загрозу вашу чи загальну безпеку, а також не суперечитиме нормативним вимогам, встановленим на робочому місці.

Те саме стосується й інших типів засобів захисту, таких як щитки для обличчя, рукавички та халати.

Q Чи має значення, скільки щеплень я отримав (-ла)?

A Ні. Будь-який працівник, навіть той, хто нещодавно отримав бустерну дозу вакцини, може добровільно продовжувати носити маску, щоб зменшити ризик зараження COVID-19 на робочому місці.

Q *Що повинен зробити мій роботодавець, якщо я хочу добровільно продовжувати носити маску?*

A Ваш роботодавець має:

- дозволити вам носити маску, якщо її використання не створює загроз безпеці на робочому місці та не суперечить іншим застосовним стандартам L&I або управління охорони здоров'я щодо використання засобів захисту;
- надати вам безкоштовну копію **таблиці 2** із **«Правил використання респіраторів»**, розділ **296-842 WAC**, якщо ви вирішите носити респіратор.

Q *Хто має надавати маски?*

A Роботодавці не зобов'язані надавати маски для добровільного використання. Якщо ваш роботодавець взагалі не надає масок або не надає маски саме того типу, яким ви хотіли б користуватися, вам, можливо, доведеться забезпечити себе ними самостійно. Якщо використання масок є обов'язковим, роботодавці повинні надавати співробітникам маски, які відповідають мінімальним вимогам.

Q *Чи маю я отримати медичний дозвіл, щоб носити маску?*

A Медичний дозвіл стосується лише респіраторів (у випадку використання інших типів масок він не є обов'язковим) і не потрібен, якщо респіратори використовуються добровільно для профілактики COVID-19.

Імовірність негативного впливу на здоров'я через носіння респіратора залежить від типу самого респіратора та наявних у його користувача проблем зі здоров'ям.

Наприклад, у разі використання респіраторів N95 або повітроочисних респіраторів (Powered Air Purifying Respirator, PAPR) виникнення проблем з диханням менш ймовірно, ніж у випадку з еластомерним респіратором. Якщо ви бажаєте використовувати еластомерний респіратор, вам варто ознайомитися з умовами, наведеними в **частині 2 WAC 296-842-22005**.

Хоча ваш роботодавець не зобов'язаний забезпечувати або оплачувати проведення медичного огляду для надання відповідного дозволу на добровільне використання респіратора для захисту від COVID-19, він однаково може запропонувати вам таку можливість. Крім того, ви можете заповнити медичну анкету, наведену у **WAC 296-842-22005**, і самостійно надати її копію постачальнику медичних послуг для отримання відповідного висновку.

Q *А як щодо фіт-тесту?*

A Роботодавець повинен забезпечити й оплатити проведення фіт-тесту лише в тому випадку, якщо від вас вимагається використовувати щільний респіратор (тобто такий, який щільно прилягає до обличчя під час роботи, наприклад респіратор N95); фіт-тест не проводять, якщо респіратор використовується добровільно, а також у випадку використання інших типів масок.

Правильно виконаний фіт-тест допоможе перевірити ваш респіратор на герметичність

і дізнатися, наскільки щільно він прилягає до обличчя; однак забезпечити його проведення для більшості співробітників, які добровільно вирішили носити маску, неможливо, оскільки виконання цього тесту вимагає наявності спеціальних матеріалів, процедур, знань і навичок. Роботодавці не зобов'язані надавати респіратори для проведення фіт-тесту або оплачувати його, якщо рішення про використання респіратору є добровільним.

Якщо ви хочете провести фіт-тест, зверніться до свого роботодавця, щоб дізнатися, чи може він забезпечити його проведення. Або пошукайте в Інтернеті службу, яка проводить фіт-тести в індивідуальному порядку.

Щоб уникнути проблем із приляганням маски до обличчя, розгляньте можливість використання респіратора з вільним приляганням PAPR (моторизований респіратор для очищення повітря).

Q А як щодо перевірки на герметичність?

A Перевірку на герметичність **обов'язково проводити щоразу**, коли ви надягаєте респіратор, що щільно прилягає. Якщо ви знаєте, як саме проводиться ця перевірка, її виконання не вимагатиме від вас багато часу та значних зусиль. Результати перевірки на герметичність не такі точні, як результати фіт-тесту, але за допомогою неї також можна визначити, чи належним чином маска прилягає до вашого обличчя. Якщо під час перевірки на герметичність ваш респіратор не надувається та не згортається, можливо, вам слід спробувати респіратор іншого розміру або моделі.

Під час проведення перевірки вашого респіратора на герметичність завжди дотримуйтеся інструкцій виробника. Щоб побачити, як саме проводиться перевірка на герметичність, **перегляньте це відео** або **ознайомтеся з цим інформаційним листком**.

Q Що робити, якщо мій роботодавець забороняє мені носити маску на роботі?

A Ви можете зателефонувати до Відділу техніки безпеки й охорони праці (Division of Occupational Safety and Health, DOSH) за номером 1-800-423-7233, щоб повідомити про порушення прав на безпеку на робочому місці, або заповнити онлайн форму скарги DOSH за посиланням: <https://www.Lni.wa.gov/SafetyComplaints>.

Ви можете залишити повідомлення анонімно або вимагати зберегти вашу конфіденційність, якщо вам доведеться надати свою контактну інформацію.

Вибір маски

Q Чим респіратор краще інших типів масок?

A Порівняно з іншими масками, схвалені NIOSH респіратори найефективніше допомагають запобігати розповсюдженню COVID-19. Якщо одягати респіратори належним чином, вони забезпечують щільніше прилягання в зоні навколо рота та

носа, ніж інші маски.

Окрім високої щільності прилягання, важливу роль грає також ефективність фільтра. Респіратори повинні відповідати стандартам ефективності фільтрації повітря, встановленим NIOSH; тому, обираючи респіратор, схвалений NIOSH, ви можете бути впевнені, що ефективність його фільтра доведена.

Q Як дізнатися, чи схвалений певний респіратор NIOSH?

A Знайдіть на респіраторі або його упаковці номер, який свідчить про факт проведення тестування та сертифікації (testing and certification, TC), наприклад TC 84A-111.

Якщо вас турбує дійсність номера затвердження, знайдіть в Інтернеті [Список сертифікованого NIOSH обладнання \(NIOSH Certified Equipment List\)](#) і введіть номер TC. Якщо номер не знайдено, можна припустити, що даний респіратор не схвалено.

Q Чи респіратори KN95 так само якісні, як N95?

A Згідно з результатами перевірки фільтрів і фіт-тестів, респіратори KN95 забезпечують менший захист, ніж N95. Дані свідчать, що фільтри на більшості респіраторів KN95 не відповідають стандартам NIOSH; наприклад, у 2020 і 2021 роках близько **60 % респіраторів моделі KN95**, протестованих NIOSH, не відповідали мінімальним показникам ефективності NIOSH у 95 %. Ба більше, результати багатьох з них були значно нижче встановленого мінімуму.

Крім того, більшість респіраторів KN95 з вушними петлями не проходять фіт-тест; зазвичай це вказує на меншу здатність забезпечити герметичне прилягання та захист від інфекційних часток.

Q Які типи респіраторів рекомендується використовувати?

A Обирайте респіратор, фільтраційна здатність якого схвалена NIOSH. Будь-який із цих засобів захищає від COVID-19:

- фільтруючий респіратор, наприклад N95 або P100 (але не KN95);
- еластомерні (гумоподібні) респіратори, які покривають ваше обличчя повністю або наполовину, з фільтром високоефективної затримки часток (High Efficiency Particulate Arrestance, HEPA) або іншими фільтрами твердих частин;
- моторизований респіратор для очищення повітря (PAPR) з фільтрами HEPA.

Зображення цих респіраторів для очищення повітря ви можете побачити [тут](#).

Q Який тип респіраторів забезпечує найнадійніший захист?

A Порівняно з фільтруючими масками та моделями з еластомеру, PAPR вільного прилягання забезпечують найкращий захист і дихати в них значно легше.

Крім того, PAPR вільного прилягання чудово підходять людям, які носять бороду чи мають інше волосся на обличчі, оскільки їхня ефективність не знижується, якщо

респіратор не щільно прилягає до шкіри. Також вони можуть забезпечити охолоджуючий ефект, оскільки м'яко обдувають обличчя фільтрованим повітрям.

PAPR коштують дорожче, ніж інші схвалені NIOSH респіратори, а їхнє обслуговування вимагає більших зусиль, але захист і комфорт, які вони надають, варті таких витрат.

Q Які ще відмінності слід враховувати під час вибору респіратора?

A Респіратор із фільтрами HEPA або P100 може видалити з повітря більше частинок, ніж респіратор N95, але дихати крізь нього трохи важче.

Еластомерні респіратори коштують дорожче, ніж фільтруючі, і їхнє обслуговування вимагає певних зусиль, наприклад, їх потрібно очищати, міняти деталі й належним чином зберігати; але вони служать довго, а також ці респіратори можна мити та дезінфікувати між використаннями. Деякі моделі не мають клапана видиху, що важливо, якщо ви працюєте у сфері охорони здоров'я. Завдяки своїм характеристикам щільності прилягання моделі, які закривають обличчя повністю, забезпечують також і захист очей і надійніший загальний захист, ніж моделі, які закривають обличчя лише на половину.

Борода, яскраво виражена щетина та інше волосся на обличчі в зоні, де фільтруючий або еластомерний респіратор повинен герметично прилягати до шкіри, порушують його захисну здатність, тому вживайте відповідних заходів, щоб цьому запобігти (наприклад, поголіть вказану область).

Q Чи містять маски латекс?

A Так. Деякі маски містять латекс. Наприклад, деякі ремінці виготовляють із латексу, тому перед покупкою або використанням маски ознайомтеся з відповідною інформацією від виробника.

Використайте весь потенціал своєї маски

Q Скільки служать фільтри?

A Ознайомтеся з інформацією щодо експлуатації та догляду, яку надає виробник маски.

Зазвичай респіратори N95, фільтри на еластомерних респіраторах і PAPR слід замінити, якщо фільтруючий матеріал:

- ускладнює дихання;
- помітно забруднюється або пошкоджується механічно.

Не намагайтеся продовжити строк служби фільтрів через їх миття або стерилізацію. Це може зіпсувати матеріал фільтра та створити загрозу для здоров'я користувача.

Q Що ще потрібно враховувати при виборі маски?

A Ваша маска повинна зручно прилягати до контурів вашого обличчя без зайвого тиску.

Обирайте моделі з регульованими ремінцями, які охоплюють голову та шию. Це допоможе забезпечити найкраще прилягання. Якщо можливо, спробуйте кілька моделей та (або) розмірів, щоб знайти найзручнішу для вас маску. Ремінці повинні міцно тримати маску на місці, але вони не мають впиватися в шкіру чи завдавати надто сильного тиску на будь-яку частину обличчя. Якщо ви відчуваєте дискомфорт, виберіть інший розмір або модель.

Завжди дотримуйтесь інструкцій виробника щодо того, як надягати, носити, знімати та підтримувати в належному стані або утилізувати маску.

У деяких людей, які регулярно носять маску, може з'явитися висип або інші проблеми зі шкірою.

Якщо ви використовуєте еластомерний респіратор або респіратор PAPR і якась його деталь виявляється зношеною або пошкодженою, використовуйте лише ті запасні частини, які були виготовлені виробником спеціально для цієї моделі респіратора.