

# Piraso ng Tip sa Kaligtasan ng Dyanitor

Isang serye ng mga tip sa kalusugan at kaligtasan upang maiwasan ang mga pinsalang nauugnay-sa-trabaho sa dyanitor na industriya



Mayo 2020

Isyu 3, Volume 1



## Sa kasalukuyan, inirerekomenda ng Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ang pagsusuot ng mask para maprotektahan ang ibang tao.

Ang mga rekomendasyong ito ay para sa pangkalahatang custodial na trabaho sa mga industriya na may mababang panganib ng pagkakalantad sa mga taong may COVID-19, at kasalukuyang hindi iniaatas ang paggamit ng mask para sa mga manggagawa sa WA. Para sa mga manggagawa na nasa sitwasyong may mas mataas na panganib, na posibleng mangailangan ng proteksyon sa paghinga, pakitingnan ang [mga pinakabagong alituntunin mula sa CDC](#).

**Paggawa ng mask:** Ipinapakita sa video na ito kung paano gumawa ng mask nang hindi nagtatahi: [Paano Gumawa ng Sarili Mong Takip sa Mukha](#). Kung mayroon kang makina sa pananahi, subukan ang mga ito: [Paano Gumawa ng DIY na Face Mask \(na may filter\)](#), O KAYA, [Paano Magtahi ng Face Mask na Gawa sa Fitted Cotton](#).

## Ilang mahalagang bagay na dapat malaman tungkol sa mga homemade na mask:

- Gumamit ng materyales na masinsin ang pagkakahabi pero dapat ay nakakahinga ka sa mga ito.
- Isaalang-alang ang pag-layer ng materyales.
- Gumawa ng mask na masikip ang bahagi ng iyong ilong at bibig (mahigpit).
- Gumawa ng mahigit sa isa para mayroon ka pang gagamitin kapag naging marumi ang ginagamit mo.
- Dapat ay makakahinga ka sa mga ito! Kung mayroon kang hika o anumang kundisyong dahilan ng problema sa paghinga, kumonsulta sa doktor bago magsuot ng mask.

## Paano magsuot o gumamit ng homemade na mask:

- Hugasan nang maigi ang iyong mga kamay bago magsuot ng mask, at maghugas kaagad pagkatapos alisin ang mask.
- Dapat ay **natatakpan ng mask ang iyong ilong at bibig**.
- Posibleng hindi mukhang marumi ang nagamit nang mask pero kailangan nitong **malabhan gamit ang mainit na tubig, at mapatuyo sa matataas na temperatura, pagkatapos ng BAWAT** paggamit.
- Kapag nagiging mamasa-masa ang iyong mask dahil sa iyong hininga, posibleng hindi masyadong epektibo ang mga ito, palitan ito nang madalas kung kinakailangan.
- Gamitin ang elastic o mga tali nito para alisin ang mask.
  - Huwag kailanmang alisin ang iyong mask sa pamamagitan ng paghawak sa mismong materyales ng mask.



## **Mga benepisyo ng pagsusuot ng homemade na mask:**

- Posibleng hindi ka maprotektahan ng homemade na mask laban sa COVID-19, pero **mapoprotektahan nito ang iba** kung may sakit ka.
- Sa pamamagitan ng pagsusuot ng mask, **mapapaalalahanan ang mga tao na magpanatili ng ligtas na distansya mula sa bawat isa**, at
- **Mapipigilan ka nitong hawakan ang iyong bibig, ilong, at mga bahagi ng iyong mukha gamit ang iyong hindi nahugasang kamay.**
- **Kahit may suot kang homemade na mask, dapat mong ipagpatuloy ang pagsasagawa ng social distancing** (magpanatili ng 6 na talampakang layo mula sa iba, at iwasan ang malapit na contact).