

## **Kahortaga COVID-19: Xulashada Xirashada Maaskarada Goobta Shaqada Markaysan Qasab ahayn inaad xirato**

*Markii u danbaysay ee la cusboonaysiiyay 6/23/2022*

### **Xogta Aasaasiga ah**

Fayraska keena cudurka COVID-19 ayaa wali sii dhex faafaaya, mararka qaarna aan lahayn calaamado (bilaa calaamado), shaqaalaha – gaar ahaanna bulshooyinka heerarka faafitaanku aad u badan ayay aad u sareeyo.

Haddii aysan qasab ahayn inaad maaskaro ku xirato shaqada, laakiin aan doonayso inaad iskaa u xirato, waxyaabaha soo socda ayaa kaa caawin kara fahanka dookhyadaada.

Bogaan dhexdiisa erayga "maaskaro" waxaa loo adeegsadaa si guud waxaana ku jira noocyada N95 iyo **iyaga kale ee neefsiga ee halkaan ka muuqda**, KN95s, maaskarooyinka caafimaadka, maaskarooyinka qaliinka, iyo maaskarooyinka dharka ka samaysan. Maaskaro kasta ayaa ka fiican maaskaro la'aan, hase yeeshee, qalabka neefta ee ay ogolaatay Machadka Qaran ee Badqabka iyo Caafimaadka Shaqada (National Institute for Occupational Safety & Health, NIOSH) ayaa ku siinaaya heerarka ugu sareeya ee difaaca ka dhanka ah COVID-19.

### **Adeegsiga Ikhtiyaariga ah ee Maaskarada**

#### **Q Qof kasta ma dooran karaa inuu maaskaro ku xirto shaqada?**

**A** Haa. Haddii difaacaaga jirku liito, aadan talaal qabin (ama aadan qabin talaal buuxa), aad la nooshahay qof difaaciisa jirku liito ama aan qaadan talaalka (ama aan qabin talaal buuxa), ama aad iska ilaalinayso inaad ku jirato COVID-19 sababo kale oo caafimaad ama shaqsi ah awgood - waxaad xaquuq sharci ah u leedahay, sida ku cad **WAC 296-62-601**, inaad iskaa u xirato agabka neefsiga ama maaskaro kale markaad joogto shaqada:

- Mudada ay jirto xaalada degdega ah ee caafimaadka dadwaynaha ee Gobalka Washington;
- Marka aysan kaa doonayn inaad xirato maaskaro L&I (Waaxda Shaqada iyo Shaqaalaha), shirkada aad u shaqayso, ama waaxda caafimaadka dadwaynaha; iyo
- Ilaa iyo inta isticmaalku uusan keenayn cilad badqab, amaan, ama sharci oo ku yimaada shaqada.

Isla shuruudahaas ayaa qabanaaya noocyada kale ee qalabka difaaca sida gaashaannada wajiga, gacmo gashiyada, iyo shuluga.

#### **Q Wax isbadel ah miyay abuuraysaa haddii aan qabo talaal buuxa?**

**A** Maya, shaqaale kasta, xataa kuwa qaatay kuurooyinka xoojinta ah, ayaa dooran kara inay maaskaro iskood u ixrtaan si ay u yareeyaan khatartooda qaadista COVID-19 intay shaqada joogaan.

**Q Maxaa qasab ah in cida aan u shaqeeyo samayso haddii aan doonaayo inaan iskay u xidho maaskarada?**

**A** Qofka aad u shaqayso ayaa laga doonayaa inuu:

- Kuu ogolaado inaad xirato maaskaro ilaa inta isticmaalku uusan keenayn dhibaato badqab oo ka jirta shaqada uusana ka hor imaanayn heerarka kale ee L&I iyo waaxda caafimaadka dadwaynuhu u dejiyeen qalabka difaaca; iyo
- Inuu ku siiyo nuqulka bilaashka ah ee **Shaxda 2** ee **Sharciga agabka neefsiga, Cutubka 296-842 WAC**, haddii aad go'aansato inaad xirato qalabka neefsiga.

**Q Yaa bixinaaya maaskarooyinka?**

**A** Dadka loo shaqeeyo qasab kuma ahan inay baxshaan maaskarooyinka dadku ikhtiyaarkood u isticmaalayaan. Haddii cida aad u shaqayso uusan bixin maaskarooyinka ama nooca maaskarada aad doonayso inaad isticmaasho, waxaad u baahan tahay inaad adigu soo iibsato. Marka isticmaalka maaskaradu qasab yahay, loo shaqeeyaashu waa inay baxshaan maaskarooyin buuxinaaya shuruuda ugu yar.

**Q Qasab miyaa inaan haysto xaqiijin caafimaad si aan u xirto maaskarada?**

**A** Xaqiijinta caafimaadka ayaa keliya qusaysa qalabka neefsiga (ma qusayso maaskarooyinka noocyada kale) qasabna maaha marka qalabka neefsiga aad iskaa ugu adeegsato difaaca COVID-19.

Suuragalnimada ay ku imaan karaan dhibaatooyin caafimaad oo ka dhasha qalabka neefta ayaa kaladuwan kuna salaysan nooca qalabka neefsiga iyo xaaladaha caafimaadka ee isticmaalaha. Tusaale, N95 ama PAPR ayaa uga yar inuu keeno cilad dhanka neefsiga ah marka loo eego qalabka neefsiga ee kala jiidma. Haddii aad doonayso inaad adeegsato qalabka neefsiga ee kala jiidma, waxaad u baahan kartaa inaad tixgeliso shuruudaha ku qoran **Qaybta 2 ee WAC 296-842-22005**.

Cida aad u shaqayso qasab maaha inuu ku siiyo ama qarashkiisa baxsho xaqiijinta caafimaadka ee la xariirta isticmaalka ikhtiyaariga ah ee maaskarada COVID-19, laakiin wuu ku siin karaa hadduu rabo. Taas badelkeed, waxaad dooran kartaa inaad buuxiso foomka su'aalaha caafimaadka ee ku jira **WAC 296-842-22005** aadna u gayso nuqulka foomka dhakhtarka caafimaadka shaqada si uu u akhriyo kadibna talo kuu siiyo.

**Q Ka waran baaritaanka le'ekaanta maaskarada?**

**A** Baaritaanka le'ekaanta waa inuu baxshaa uuna dhiibaa qarashka keliya haddii ay qasab kugu tahay inaad xirato maaskaro ku le'eg oo kugu dhagan (tusaale, shaqada u baahan inaad xirato wajiga xiliga shaqada, sida N95), baartaanka le'ekaantu qasab uma ahan qalabka neefsiga ee aad iskaa u adeegsato ama noocyada kale ee maaskarada.

Baartaanka le'ekaanta, marka si sax ah loo sameeyo si loo xaqiijiyo in maaskaradu ku le'eg tahay, ayaa kaa caawin kara inaad ogaato in agabkaaga neefsiga si iican u xiraayo wajigaaga; hase yeeshee, kuma haboona dhammaan dadka iskood u xirta maadaama uu u baahan yahay qalab gaar ah, habraacyo, aqoon, iyo xirfado si loo fuliyo. Loo shaqeeyaasha wax

masuuliyad ah kama saarna inay ku siiyaan ama qarashkiisa kaa baxshaan baaritaanka le'ekaanta ee qalabka neefsiga oo aad iskaa u xiranayso.

Hadii aad doonayso inaad samayso baaritaanka le'ekaanta, waydii loo shaqeeyahaaga haddii aad heli karto baaritaanka. Ama, ka fiiri oonleenka si aad u hesho adeegga baaritaanka le'ekaanta oo ku siin kara baaritaanka le'ekaanta si iskaa ah.

Si aad iskaga ilaaliso ciladaha waji xirista oo dhan, isku day inaad xirato PAPR dabacsan oo ku le'eg (maaskarada leh shabaqa hawada sifeeya).

**Q *Iyo hubinta le'ekaanta?***

**A** Hubinta le'ekaanta **waa qasab markasta** oo aad gashaato maaskaradaada ku dhagan umana baahna waqti badan iyo shaqo badan marka aad taqaano waxa aad samaynayso. Hubinta le'ekaanta maaha baaritaanka le'ekaanta oo dhan, laakiin waxay kaa caawin kartaa inaad hesho meelaha maaskaro ka banaan tahay. Haddii qalabkaaga neeftu kala fidi waayo uuna isku dhex-dhaco marka aad hubinayso le'ekaanta, waxaad u baahan kartaa inaad nooc kale ama xajmi kale iskudaydo.

Mar kasta raac tilmaamaha shirkada qalabka samaysay si aad u hubiso qalabkaaga neefsiga. Si aad u aragto sida hubinta le'ekaanta loo sameeyo, **daawo muuqaalkan** ama **akhri waraaqdaan tilmaamaha**.

**Q *Ka waran haddii shirkada aan u shaqeeyo ay diido inaan xirto maaskaro intaan joogo shaqada?***

**A** Waxaad wici kartaa DOSH ood ka helayso 1-800-423-7233 si aad u soo sheegto jebinta xeerka badqabka ama booqo oonleenka ah si aad u buuxiso Foomka Cabashada ee DOSH oo aad ka helayso barta <https://www.Lni.wa.gov/SafetyComplaints>.

Waxaad qarin kartaa magacaaga marka aad soo sheegayso ama waxaad codsan kartaa qarinta xogtaada haddii aad bixiso meesha lagaasoo wacaayo.

## **Xulashada Maaskaradaada**

**Q *Maxaa loo adeegsanayaa qalabka neefsiga badalka maaskarooyinka kale?***

**A** Marka loo eego maaskarooyinka kale, qalabka neefsiga ee ay NIOSH ogolaatay ayaa ah dookha ugu fiican ee kahortaga COVID-19. Marka si sax ah loo xidho, waxay ku siinayaan dabool si buuxda u xiraaya afkaaga iyo sankaa si ka fiican maaskarooyinka kale.

Marka lagu daro tayada wanaagsan ee le'ekaanta, inuu si fiican kuu deeqo ayaa muhiim ah. Qalabka neefsigu waa inay buuxshaan heerarka shabaqa hawada ee ay dejisay NIOSH; marka haddii aad doorato qalabka neefta ee ay NIOSH ogolaatay, waxaad ku kalsoonaan kartaa in shabaqiisa hawada la ogolaaday.

**Q Sidee ayaan ku ogaanayaa in qalabka neefsiga yahay mid ay NIOSH ogolaatay?**

**A** Ka fiiri qalabka neefsiga iyo baakada lambarka tijaabada iyo cadaynta (testing and certification, TC), tusaale, TC 84A-111.

Haddii aad shaki ka qabto saxnaanshaha lambarka ogolaanshaha, ka fiiri oonleenka barta [Liiska Qalabka Ay NIOSH Ogolaatay](#) kadibna geli lambarka TC. Haddii aadan helin wax natiijo ah, markaas kasoo qaad inaysan ahayn mid la ogolaaday.

**Q Qalabka KN95 ma yahay mid u fiican sida N95?**

**A** KN95 yada ayaa leh difaac ka yar kan qalabka N95 - ayadoo lagu salaynaayo natiijooyinka shabaqa hawo sifaynta iyo daraasaadka tijaabada le'ekaanta. Cadaynta ayaa muujinaysa in shabaqa inta badan qalabka KN95s aysan buuxin shuruudaha tayada ee NIOSH; tusaale sanadkii 2020 iyo 2021, ku dhawaad **60% noocyada KN95** ee NIOSH ay baartay ma aysan buuxin 95% shuruudaha ugu yar ee NIOSH qaar badan ayaana ka hooseeyay shardigaas ugu yar.

Waxaa intaas dheer, inta badan noocyada KN95 ee leh xargaha dhagaha ayaa ku fashilma hubinta le'ekaanta; arintaan ayaa si guud u muujinaysa awooda difaaca le'ekaanta oo daciif ah si ay uga hortagaan faniinada caabuqa.

**Q Waa maxay noocyada qalabka neefta ee ugu haboon?**

**A** Dooro qalabka neefsiga oo ay ogolaato NIOSH kaasoo neefta ka reebaaya faniinada caabuqa. Nooc kasta oo kamid ah kuwa soo socda ayaa kaa difaacaaya COVID-19:

- Maaskarooyinka shabaqa hawada sifeeye leh sida N95 ama P100 (laakiin aan ahayn KN95)
- Maaskaro laastiig leh (sida cinjirka ah) oo nus ama buuxa lehna hawo sifeeyaasha HEPA ama nooc kale oo kale
- Maaskaro leh qalabka hawada sifeeya (PAPR) oo leh shabaqa HEPA

Waxaad ka fiirin karta amaaskarooyinkaan hawada sifeeya [halkaan](#).

**Q Waa maxay qalabka neefsiga ee ugu difaaca badan**

**A** Marka loo eego maaskarada shabaqa leh iyo kan laastiiga ah, PAPR yada dabacsan ayaa leh difaaca ugu badan ayna fududahay in laga neefsado.

Waxaa intaas dheer, PAPR yada dabacsan ayaa dookh fiican ah haddii aad leedahay gar ama timaha kale ee wajiga maadaama aysan ku xirnayn daboolida buuxda ee wajiga si ay kuu difaacaan. Waxay sidoo kale ku siinayaan qaboojin maadama ay si macaan naacawda la sifeeyay kugu dhacayso wajigaaga.

PAPR yada ayaa ka qaalsan noocyada kale ee maaskarooyinka NIOSH ogolaatay waxayna u baahan yihiin ilaalin dheeraad ah, laakiin faa'iidooyinka difaaca iyo raaxada ayaa aad uga badan qiimahooda.

**Q** *Waa maxay farqiyada kale ee ay tahay inaan tixgeliyo markaan dooranaayo maaskaro?*

**A** Qalabka neefsiga oo leh shabaqyada HEPA ama P100 ayaa ka saari kara faniinada fayraska hawada in ka badan K95, laakiin way adkaan kartaa inaad ka neefsato.

Maaskarooyinka laastiiga ah ayaa ka qaalsan kuwa marada ah waxayna u baahan yihiin in la ilaaliyo in ka badan kuwa kale sida nadiifinta, meesha la gelinaayo, iyo badelida qaybaha; laakiin waxya ku hayn karaan muddo dheer maaskarooyinka wajigana waa la dhaqi karaa markasta oo la isticmaalo. Qaar kamid ah noocyada ayaa la heli karaa ayagoon lahayn shabaqa laga neefsado - taasoo muhiim ah haddii aad ka shaqayso daryeelka caafimaadka. Noocyada wajiga dhan daboolaa ayaa ku siinaaya difaaca isha difaaca guud oo ka badan kan kuwa qayb kamid ah wajiga daboolaa sabab la xariirta kaladuwanaanta le'ekaantooda.

Garka, shaaribka, iyo tilmaha kale ee wajiga ee ku yaala meesha maaskarada marada ah ama laastiiga leh la saaraayo ayaa carqalad ku noqon karta difaaca marka qaad talaabooyin (tusaale, xiirista timaha) si aad uga fogaato arintaan.

**Q** *Maaskarooyinka ma waxaa ku jira latex?*

**A** Haa. Maaskarooyinka qaar waxaa ku jira latex. Tusaale, xargaha maaskarada qaar ayaa laga sameeyay marka hubi xogta shirkada samaysay kahor intaadan iibsan.

## **Ka faa'iidsiga Buuxa ee Maaskaradaada**

**Q** *Muddo intee le'eg ayay shabaqa hawada sifeeya shaqeeyaan?*

**A** Hubi xogta isticmaalka iyo daryeelka ee kasoo baxday shirkada samaysay maaskatada.

Waqti xadirkanaan, noocyada N95 iyo shabaqyada ku yaala maaskarooyinka laastiiga leh iyo PAPR yada waa in la badelaa haddii shabaqu:

- adkaado in laga neefsado
- Uu yeesho wasaq muuqata ama waxyeelo.

Ha iskudayin inaad kordhiso isticmaalka shabaqa adoo dhasqaaya ama sifaynaaya. Tani waxay dilaysaa shabaqa waxayna abuuraysaa khatar caafimaad oo ku dhacda qofka xiran.

**Q** *Maxa akale oo ay tahay inaan ogaado marka aan xulanaayo maaskaro/*

**A** Maaskaradaadu waa inay si raaxo leh u le'ekaado wajigaaga adoon dareemin wax cadaadis ah. Raadi noocyada leh xargaha wax laga badeli karo ee lagu xiro madaxa iyo qoorta si ay si fiicin kuugu le'ekaadaan. Haddii ay macquul tahay, iskuday dhawr nooc iyo/ama xajmi si aad u hesho maaskarada kuugu haboon. Xargaha maaskarada ayaa si fiican ugu dhajinaaya meesha laakiin waa inaysan dhagaha kaa dhaawicin aysana cadaadis adag saarin wajigaaga. Haddii aad dareento wax xanuun ah, dooro xajmi ama nooc kale.

Markasta raac tilmaamaha shirkada samaysay ee ku aadan sida loo gashto, loo xidho, la iskaga bixiyo, loona ilaaliyo ama qashinka loogu daro maaskaradaada.

Dadka qaar ayaa finan ka qaada ama cilado kale oo maqaar ka qaada marka ay maaskarada aad u xidhaan.

Haddii aad isticmaasho maaskaro laastiig leh ama PAPR kadibna qayb dilaacdo ama waxyeelo ku dhacdo, adeegso keliya qaybaha la badeli karo ee si gaar ah loogu sameeyay noocaas maaskarada sida ay ugu talagashay shirkadii samaysay.