

# Pag-iwas sa COVID-19: Pagpili na Mag-mask sa Trabaho Kahit Hindi Ka Inaatasang Gawin Ito

*Huling Na-update Noong 6/23/2022*

## Background

Patuloy na kumakalat ang virus na nagdudulot ng COVID-19, kung minsan, nang walang mga sintomas (sa asymptomatic na paraan), sa mga manggagawa – lalo na sa komunidad na may malawak o mataas na antas ng transmisyon.

Kung hindi ka na inaatasang magsuot ng mask sa trabaho, pero iniisip mong boluntaryong magsuot pa rin nito, makakatulong ang mga sumusunod na maunawaan mo ang iyong mga opsyon.

Sa page na ito, ang terminong “mask” ay ginagamit para pangkalahatang isama ang mga N95 at **iba pang respirator na ipinapakita rito**, KN95, mask para sa medical procedure, surgical mask, at pantakip sa mukha na gawa sa tela. Ang anumang mask ay mas mainam kaysa sa walang mask; gayunpaman, ang mga respirator na aprubado ng Pambansang Institusyon para sa Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho (National Institute for Occupational Safety & Health, NIOSH) ay makapagbigay ng pinakamataas na antas ng proteksyon mula sa pagkakaroon ng COVID-19.

## Boluntaryong Paggamit ng Mask

### **Q** *Puwede bang piliin ng isang tao na mag-mask sa trabaho?*

**A** Oo. Ikaw man ay may mahinang immune system, hindi pa nababakunahan (o hindi updated ang bakuna), may kasama sa bahay na mahina ang immune system o hindi pa nababakunahan (o hindi updated ang bakuna), o gusto mong maiwasan ang pagkakasakit ng COVID-19 para sa anumang iba pang medikal o personal na dahilan - mayroon kang legal na karapatan, alinsunod sa **WAC 296-62-601**, para boluntaryong makapagsuot ng respirator o iba pang mask sa trabaho:

- Sa panahon ng emergency sa pampublikong kalusugan dahil sa COVID-19 ng Estado ng Washington;
- Kapag hindi ka inaatasang magsuot ng mask ng Industriya at Mga Paggawa (Labor & Industries, L&I), iyong employer, o departamento sa pampublikong kalusugan; at
- Hangga't hindi ka magiging dahilan ng isyu sa kaligtasan, seguridad, at regulasyon.

Gayundin para sa iba pang uri ng pamprotektang kagamitan tulad ng mga face shield, gloves, at gown.

### **Q** *Mahalaga ba na kumpleto ako sa bakuna?*

**A** Hindi. Puwedeng piliin ng sinumang manggagawa, kahit ng mga updated sa mga booster, na boluntaryong mag-mask para mabawasan ang posibilidad na magkaroon sila ng COVID-19 mula sa trabaho.

### **Q** *Ano ang dapat gawin ng aking employer kung gusto kong boluntaryong mag-mask?*

**A** Ang iyong employer ay aatasan na:

- Payagan kang magsuot ng mask hangga't hindi nagdudulot ang paggamit ng panganib sa kaligtasan sa trabaho at hindi sumasalungat sa iba pang naaangkop na pamantayan ng L&I o departamento sa pampublikong kalusugan para sa pamprotektang kagamitan; at
- Magbigay sa iyo ng libreng kopya ng [Talaanayan 2](#) mula sa [Panuntunan sa respirator, Kabanata 296-842 Pang-administratibong Kodigo ng Washington \(Washington Administrative Code, WAC\)](#), kung magpapasya kang magsuot ng respirator.

**Q *Sino ang magbibigay ng mga mask?***

**A** Ang mga employer ay hindi inaatasang magbigay ng mga mask para sa boluntaryong paggamit. Kung hindi magbibigay ang iyong employer ng mga mask o uri ng mask na gusto mong gamitin, kailangang ikaw ang magdala para sa sarili mo. Kapag ipinag-aatas ang paggamit ng mask, dapat magbigay ang mga employer ng mga mask na nakakatugon sa mga minimum na ipinag-aatas.

**Q *Kailangan ko bang kumuha ng medikal na clearance para makapagsuot ng mask?***

**A** Nauugnay lang ang medikal na clearance sa mga respirator (at hindi sa ibang bahagi ng mga mask) at hindi ito ipinag-aatas kapag boluntaryong ginamit ang mga respirator para sa pag-iwas sa COVID-19.

Iba't iba ang posibilidad ng mga negatibong epekto sa kalusugan dahil sa pagsusuot ng respirator batay sa uri ng respirator at mga isyu sa kalusugan ng gumagamit. Halimbawa, mas malamang na hindi magdulot ng mga isyu sa paghinga ang N95 o Powered na Respirator na Nakaka-purify ng Hangin (Powered Air Purifying Respirator, PAPR) kumpara sa isang elastomeric respirator. Kung gusto mong gumamit ng elastomeric respirator, puwede mong isaalang-alang ang mga kundisyon sa [Part 2 ng WAC 296-842-22005](#).

Hindi inaatasan ang iyong employer na magbigay o magbayad para sa medikal na clearance na nauugnay sa boluntaryong paggamit ng respirator dahil sa COVID-19, pero puwede pa rin silang mag-alok nito. Bilang alternatibo, puwede mong piliing sagutan ang medikal na questionnaire sa [WAC 296-842-22005](#) at magbigay ng kopya sa isang provider sa kalusugan sa trabaho para masuri nila ito at makuha ang kanilang opinyon.

**Q *Paano naman ang pag-fit test?***

**A** Dapat magbigay at magbayad ang employer para sa isang fit test sa pagkakataon lang na ikaw ay kailangang gumamit ng mahigpit ang fit na respirator (ibig sabihin, respirator na kailangang may mahigpit na kapit sa mukha para makapagtrabaho, tulad ng N95); hindi ipinag-aatas ang isang pag-fit test para sa mga respirator na boluntaryong ginagamit o sa iba pang uri ng mask.

Kapag naisagawa nang maayos ang isang pag-fit test para matiyak ang kapasilidad sa pag-seal ng iyong respirator, makakatulong ito sa iyo na malaman kung nakakapagbigay ang respirator mo ng maayos na pag-seal sa iyong mukha; gayunpaman, baka hindi ito posible para karamihan ng mga boluntaryong gagamit dahil para magawa ito, kailangan nito ng mga espesyal na supply, pamamaraan, kaalaman, at kakayahan. Walang obligasyon ang mga employer na magbigay o magbayad para sa pag-fit test ng mga

respirator na boluntaryong ginagamit.

Kung gusto mong magpa-fit test, tanungin ang iyong employer para malaman kung puwede silang magsagawa nito para sa iyo. O kaya, magtingin online para maghanap ng serbisyo sa pag-fit test na posibleng mag-alok ng pag-fit test sa indibidwal na batayan.

Para maiwasan ang mga isyu sa pag-seal sa mukha, isaalang-alang ang pagkakaroon ng maluwag ang fit na PAPR (powered na respirator na nakaka-purify ng hangin).

**Q *At mga pagsusuri ng seal?***

**A** **Dapat magsagawa** ng pagsusuri ng seal kada isusuot mo ang iyong masikip ang fit na respirator at nagiging mas madali ang pagsasagawa nito kapag alam mo na ang gagawin. Ang pagsusuri ng seal ay hindi kasing eksakto ng pag-fit test, pero makakatulong ito na matukoy ang hindi magandang fit. Kung hindi mag-i-inflate at magko-collapse ang iyong respirator sa pagsusuri ng seal, puwede kang sumubok ng ibang size o modelo.

Palaging sundin ang mga tagubilin ng manufacturer para sa pagsusuri ng seal ng iyong respirator. Para malaman kung ano ang hitsura dapat ng seal, [panoorin ang video na ito](#) o [basahin ang handout na ito](#).

**Q *Paano kung pagbawalan ako ng aking employer na magsuot ng mask sa trabaho?***

**A** Puwede kang tumawag sa Dibisyon ng Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho (Division of Occupational Safety and Health, DOSH) sa 1-800-423-7233 para mag-ulat ng paglabag sa 3ap ag3an sa kaligtasan o mag-online para magsagot ng Form ng Reklamo sa DOSH na available sa <https://www.Lni.wa.gov/SafetyComplaints>.

Puwede kang manatiling anonymous kapag nag-uulat o humiling ng kumpidensyalidad kung ibibigay mo ang iyong impormasyon sa pakikipag-ugnayan.

## **Pagpili ng Mask Mo**

**Q *Bakit kailangang gumamit ng respirator sa halip ng ibang mask?***

**A** Kumpara sa ibang mask, pinakamainam na opsyon ang mga respirator na aprubado ng NIOSH 3ap ag-iwas sa COVID-19. Kapag naisuot nang maayos, nagbibigay ang mga ito ng mas kumpletong seal sa paligid ng bibig at ilong, kumpara sa ibang mask.

Bukod pa sa mas mahusay na kalidad ng seal, mahalaga ang husay ng pag-filter. Dapat matugunan ng mga respirator ang mga pamantayan sa husay 3ap ag-filter na itinakda ng NIOSH; kaya kung pipili ka ng respirator na aprubado ng NIOSH, makakatiyak kang naberipika ang husay ng pag-filter nito.

**Q *Paano ko malalaman na aprubado ng NIOSH ang isang respirator?***

**A** Tingnan ang respirator at packaging para sa isang pagsusuri at sertipikasyon (testing and certification, TC) number, halimbawa, TC 84A-111.

Kung may alalahanin ka tungkol sa awtensidad ng numero ng pag-apruba, mag-online sa

**Listahan ng Sertipikadong Kagamitan ng NIOSH** at ilagay ang TC number. Kung hindi ka makakakita ng resulta, ipagpalagay na hindi ito aprubado.

**Q *Kasinghusay ba ng mga KN95 ang mga N95?***

**A** Mas hindi nakakaprotekta ang mga KN95 kumpara sa mga N95 - batay sa mga resulta mula sa mga pag-aaral sa pag-filter at pag-fit test. Ayon sa pag-aaral, hindi nakakatugon sa mga pamantayan ng NIOSH ang mga filter sa karamihan ng mga KN95; halimbawa, noong 2020 at 2021, humigit-kumulang **60% ng mga modelo ng KN95** na sinuri ng NIOSH ang hindi nakapasa sa 95% minimum na husay ng NIOSH at marami ang mas mababa pa sa minimum. Bukod pa rito, hindi pumapasa sa pag-fit test ang karamihan ng mga KN95 na may ear loop; na sa pangkalahatan ay nagpapakita ng mas hindi nakakaprotektang kakayahan sa pag-seal laban sa mga nakakahawang particle.

**Q *Anong uri ng mga respirator ang inirekomenda?***

**A** Pumili ng respirator na aprubado ng NIOSH para sa pag-filter ng mga particle. Alinman sa mga sumusunod na pamprotekta laban sa COVID-19:

- Isang filtering facepiece respirator gaya ng N95 o P100 (pero hindi KN95)
- Isang elastomeric (parang goma) na half- o full-facepiece na respirator na may high efficiency na particulate na hangin (high efficiency particulate air, HEPA) o iba pang particulate filter
- Isang powered air-purifying respirator (PAPR) na may mga HEPA filter

Puwede kang tumingin ng mga larawan ng mga air-purifying respirator na ito **rito**.

**Q *Anong uri ng respirator ang pinakanagpoprotekta?***

**A** Kumpara sa filtering-facepiece at elastomeric na modelo, ang mga maluwag ang fit na PAPR ay nag-aalok ng pinakamahasag na proteksyon at mas madaling hingahan.

Bukod pa rito, posibleng magandang opsyon ang isang maluwag ang fit na PAPR kung mayroon kang balbas o iba pang buhok sa mukha, dahil hindi umaasa ang mga ito sa seak sa mukha. Nagbibigay din ang mga ito ng cooling effect, dahil marahan itong nagbubuga ng na-filter na hangin sa mukha.

Mas mahal ang mga PAPR kumpara sa mga respirator na aprubado ng NIOSH, at nangangailangan ng higit na maintenance ang mga ito, pero mas malaki ang mga benepisyo sa proteksyon at comfort ng mga ito kumpara sa halaga nito.

**Q *Anong iba pang pagkakaiba ang dapat kong isaalang-alang kapag pumipili ng respirator?***

**A** Nakakapag-alis ng higit pang particle sa hangin ang isang respirator na may HEPA o mga P100 filter kumpara sa N95, pero posibleng mas mahirap huminga rito.

Mas mahal ang mga elastomeric respirator kumpara sa mga filtering facepiece respirator, at nangangailangan ang mga ito ng kaunting kasanayan sa maintenance gaya ng paglilinis, pag-iimbak, at pagpapalit ng piyesa; pero mas tumatagal ang mga ito at puwedeng labhan at i-disinfect ang mga facepiece sa bawat paggamit. Available ang ilang modelo nang walang

exhalation valve - na posibleng mahalaga kung nagtatrabaho ka sa pangangalagang pangkalusugan. Ang mga istilong full-facepiece ay nagbibigay ng proteksyon at higit na pangkalahatang proteksyon, kumpara sa mga modelong half-facepiece dahil sa mga katangian ng seal.

Makokompromiso ng mga balbas, kitang-kita na maliliit na buhok, at iba pang buhok sa mukha sa bahaging dapat i-seal ng isang filtering-facepiece o elastomeric respirator ang pamprotektang fit nito, kaya magsagawa ng mga hakbang (hal., pag-ahit sa bahagi) para maiwasan ito.

**Q *May latex ba ang mga mask?***

**A** Oo. Posibleng may latex ang ilang mask. Halimbawa, gawa sa latex ang ilang strap, kaya tingnan ang impormasyon ng manufacturer bago ang pagbili o paggamit.

## **Pagsulit sa Iyong Mask**

**Q *Gaano tumatagal ang mga filter?***

**A** Tingnan ang impormasyon sa paggamit at pangangalaga mula sa manufacturer ng mask.

Sa pangkalahatan, dapat palitan ang mga N95 at filter sa mga elastomeric respirator at PAPR kung ang materyal ng filter ay:

- Mahirap nang hingahan
- Naging kitang-kita na marumi o pisikal na sira.

Huwag subukang pahabain ang paggamit ng mga filter sa pamamagitan ng paghuhugas o pag-sterilize sa mga ito. Puwede nitong ma-degrade ang materyal ng filter at magdulot ng panganib sa kalusugan sa nagsusuot.

**Q *Ano pa ang dapat kong malaman kapag pumipili ng mask?***

**A** Dapat ay kumportableng mag-fit ang iyong mask sa paligid ng iyong mukha nang walang mga pressure point. Maghanap ng mga modelo na may mga adjustable na strap na lumalapat sa palibot ng ulo at leeg para sa pinakamahusay na fit. Kung posible, sumubok ng illang modelo at/o size para makuha ang pinakakumportableng mask para sa iyo. Dapat maayos na nakakabit ang mga strap sa facepiece pero hindi dapat ito maging mahigpit sa balat o wala dapat itong masyadong pressure sa anumang bahagi ng mukha. Kung makakapansin ka ng anumang kawalan ng ginhawa, pumili ng ibang size o modelo.

Palaging sundin ang mga tagubilin ng manufacturer kung paano ilagay, isuot, alisin, at panatilihin o itapon ang iyong mask.

Posibleng magkaroon ng iritasyon o iba pang problema sa balat ang ilang tao kapag regular na nagsusuot ng mask.

Kung gagamit ka ng elastomeric respirator o PAPR at naluma o nasira ang bahagi nito, gumamit lang ng mga pamalit na bahagi na ginawa talaga para sa modelo ng respirator na

iyon ng manufacturer nito.