Washington State Department of Labor & Industries

ምክልኻል COVID-19፡ ማስክ ክትገብሩ ዘየድልየኩም/ዘይተሓተትኩም ከለኹም ኣብ ስራሕ ማስክ ምግባር ክትመርጹ ከለኹም

መወዳእታ ዝተማሓየሸሉ 6/23/2022

ድሕረባይታ

እቲ COVID-19 ዘምጽእ ቫይረስ ከኣ ዝርገሐኡ ይቕጽል ኣሎ፡ ሓደ-ሓደ ግዜ ከኣ ብዘይ ምልክታት እዩ ኣብ ሞንጎ ሰራሕተኛታት ዝላባዕ - እዚ ድማ ብፍላይ ኣብቶም ገዚፍ ወይ ልዑል ናይ ምትሕልላፍ ደረጃ ዘለዎም እዩ።

ኣብ ስራሕ ማስክ ምግባር ዘየድልየኩም እንተኾይኑ፡ ግንከኣ ብድሌትኩም ማስክ ምግባር ትሓስቡ እንተድኣ ኣሊኹም፡ እዚ ዝስዕብ ድማ ንዘለኩም ኣማራጺታት ንምርዳእ ክሕግዝ ይኽእል እዩ።

ኣብ'ዚ ገጽ ድማ "ማስክ" ዝብል ኣመር ከኣ ን N95s ከምኡድማ **ንካልእ ኣብዚ ዝርኣዩ መተንፈሲታት ከም**፡ KN95s፡ ናይ መስርሕ ሕክምና ማስክታት፡ ናይ መጥባሕቲ ማስክታትን ናይ ገጽ መሸፈኒ ጨርቂ ብሰፊሑ ዘጠቓልል ኮይኑ እዩ ተዘውቲሩ ዘሎ። ማስክ ምግባር ካብ ዘይምግባር ይበልጽ፡ ኮይኑግን በቲ ሃገራዊ ትካል ናይ ስራሕ ድሕነትን ጥዕናን (National Institute for Occupational Safety & Health, NIOSH) ዝተፈቕደ መተንፈሲታት ድማ ብ ኮቪድ-19 ካብ ምትሓዝ ዝለዓለ ምክልኻል ክህበኩም እዩ።

ወለንታዊ ምጥቃም ማስክ

Q ***ዝኾነ ሰብ ከኣብ ስራሕ ማስክ ክገብር ክመርጽ ይኽእል ድዩ?***

A እወ ናይ ምክልኻል ዓቕምኹም እንተደኺሙ፡ እንተድኣ ዘይተኸቲብኩም (ወይ ግዚኡ ዝሓላፎ እንተዳኣ ኾይኑ)፡ ምስ ናይ ምክልኻል ዓቕሙ ዝደኸመ ሰብ ወይ ዘይተኸትበ ሰብ (ወይ ግዚኡ ዝሓላፎ እንተዳኣ ኾይኑ) ትነብሩ እንተዳኣ ኮንኩም ወይ ብ ኮቪድ-19 ምሕማም እንተድኣ ክትዓግትዎ ደሊኹም፡ እዚ ድማ ንዝኾነ ካልእ ሕክምናዊ ወይ ውልቃዊ ምኽንያት - ብመሰረት **ምምሕዳራዊ ኣዋጅ ዋሽንግተን (Washington Administrative Code, WAC) 296-62-601**፡ብወለንታኹም መተንፈሲ ወይ ድማ ካልእ ዝኾነ ማስክ ኣብ ስራሕ ናይ ምግባር ሕጋዊ መሰል ኣለኩም፡

- ን እዋን ናይ Washington ስተይት ናይ ኮቪድ-19 ናይ ህዝባዊ ጥዕና ህጹጽ እዋን፡
- ንስኹም ድማ እቲ ናይ ክፍሊ ዕዮን ኢንዳስትርን (Labor and Industries, L&I)፡ ኣስራሒኹም፡ ወይ ድማ ናይ ክፍሊ ህዝባዊ ጥዕና ማስክ ምግባር ኣብ ዘየድልየኩም እዋን ከምኡድማ
- ክሳብ እዚ ምጥቃም ኣብ ስራሕ ናይ ድሕነት፡ ውሕስነት ወይ ሕጋዊ ጸገም ክሳብ ዘይፈጠረ።

ኣብ ካልኦት ዓይነት ናይ መከላኸሊ መሳርሒ ከም ናይ ገጽ መከላኸሊ፡ ጓንትታትን ጋውናትን ድማ ተመሳሳሊ እዩ ዝከውን።

Q ***ኣነ እንተድኣ ሙሉእ ብሙሉእ ተኸቲበ የገድስ ዶ?***

A ኣይፋል። ዝኾነ ሰራሕተኛ፡ ዋላ'ውን ቡስተር/መሐየሊ ዝወሰዱ'ውን ሪስክ ናይ ኮቪድ-19 ካብ ስራሕ ከይሕዞም ንምጉዳል ብወለንተኦም ማስክ ክገብሩ ክመርጹ ይኽእሉ እዮም።

Q ***ኣነ ብወለንታይ ማስክ ክገብር እንተደልየ ኣስራሕየይ እንታይ ክገብር ኣለዎ?***

A ኣስራሒኹም ደማ ከምዚ ክገብር ከድልዮ እዩ፡

- ማስክ ምግባር ከፍቅደልኩም እዚ ድማ ክሳብ ኣብ ስራሕ ናይ ስራሕ ሓደጋ ዘይፈጠርኩምን እዚ ድማ ክሳብ ምስ ካልእ ዝምልከት ናይ L&I or ወይ ናይ ክፍሊ ህዝባዊ ጥዕና ደረጃታት ናይ ምክልኻል መሳርሒ ክሳብ ዘይተጋጨወ እዩ፡ ከምኡድማ፡
- ቅዳሕ ናይ **ሰለዳ 2** ካብ **ሕጊ መስተንፈሲ፡ ምዕራፍ 296-842 ክህበኩም እዩ፡WAC**፡ እዚ ድማ ንስኹም መተንፈሲ ክትገብሩ እንተድኣ ወሲንኩም ኢኹም።

Q *ማስክታት ዝቕርብ መን እዩ?*

A ኣስራሕቲ ድማ ንወለንታዊ ጥቕሚ ማስክታት ክቕርቡ ኣይድለዩን እዮም። ኣኣስራሒኹም ማስክታት ወይ ድማ ክትጥቀሙሎም ትደልይዎም ምሳክታት እንተድኣ ዘይቀረቡ ባዕልኹም ምቕራብ ከድልየኩም ይኽእል እዩ። ምጥቃም ማስክ ምስ ተሓተተ፡ ኣስራሕቲ ነቲ ዝውሓደ ጠለብ ዘማልእ ማስክታት ክቕርቡ ኣለዎም።

Q *ማስክ ንምግባር ሕክምናዊ መረጋገጺ ምግባር የድልየኒ ዶ?*

A ሕክምናዊ ምጽራይ ከኣ ን መተንፈሲታት ጥራይ እዩ ዝደሊ (ንካልኦት ዓይነት ማስክታት ኣይኮነን) ከምኡከኣ መተንፈሲታት ንምክልኻል ኮቪድ-19 ብወለንታ ምስ ዝድለዩ እዚ ኣየድልን እዩ።

ምግጣም ኣሉታውያን ናይ ጥዕና ጽልዋታት ብሰንኪ ምግባር መስተንፈሲ ከኣ ብመሰረት ዓይነት ናይ መስተንፈስን ናይ ተጠቃሚ ናይ ጥዕና ኩነታትን ይፈላለ እዩ። ንኣብነት፡ ሓደ N95 ወይ ሓይሊ ዘለዎ ናይ ኣየር መጽረዪ መስተንፈሲሓይሊ ዘለዎ ናይ ኣየር መጽረዪ መስተንፈሲ (Powered Air-Purifying Respirator, PAPR) ከኣ ካብ ናይ ኤላስቶመሪክ መተንፈሲ ንታሕቲ ናይ ትንፋስ ጸገም ከምጽእ ዝተሓተ እዩ እቲ ዕድል። እንተድኣ ናይ ኤላስቶመሪክ መተንፈሲ፡ ክትጥቀሙ ደሊኹም እቲ ኣብ ናይ **ክፍሊ 2 ናይ WAC 296-842-22005 ዘሎ ኩነታት ኣብ ግምት ምእታው ከድልየኩም ይኽእል እዩ**።

ኣስራሒኹም ምስ ኮቪድ-19 ዝተሓሓዝ ኣተጠቓቕማ ወለንታዊ መስተንፈሲ ከቕርብ ወይ ናይ ሕክምናዊ ምጽራይ ክኸፍል ኣይጥለብን እዩ፡ ዝኾነ ኮይኑ ግን ክቕርብ ይኽእል እዩ። ከም ከመታካእታ ድማ፡ ንስኹምናይ ሕክምና መሕተት ምምላእክትመርጹ ትኽልእሉ ኢኹም፡ ንሱ ድማ ኣብ**WAC 296-842-22005** ዘሎ ኮይኑ፡ ባዕልኹም ድማ ናብ ናይ ዕዮ ጥዕና ኣቕራቢ ንክግምገምን ንሪኢቶኦምን ክትህብዎምን ትኽእሉ ኢኹም።

Q *እቲ ናይ ዓቐን መፈተንታ ኸ?*

A ናይ ዓቐን መፈተንታ ክውሃብ ኣለዎ ከምኡድማ ብኣስራሒኹም ድማ ክኽፈል ኣለዎን፡ እዚ ድማ ንስኹም፡ ኣስጢሙ ዝሕዘኩም መተንፈሲ ምጥቃም ከድልየኩም እዩ፡ (እዚ ማለት ክሰርሕ ኣብ ናይ ስጡም ገጽ መዕጸዊ ዝምርኮስ እዩ ንኣብነት ከም N95); ናይ ዓቐን መፈተንታ ከኣ ነቶም ብወለንታ ዝግበሩ ወይ ካልእ ዓይነት ማስክታት መተንፈሲታት ኣየድልን እዩ።

ናይ ዓቐን መፈተንታ ከኣ ንናይ መስተንፈሲ ናይ ምዕጻው ዓቕሚ ንምፍታን ብልክዕ ክግበር ከሎ፡ እዚ መተንፈሲኹም ንገጽኩም ጽቡቕ መዕጸዊ ዝህብ እንተኾይኑ ንምፍላጥ ክሕግዘኩም ይኽእል እዩ፡ ኮይኑግን ንመብዘሕቶኦም ወለንታውያን ተጠቀምቲ ኣይሰርሕን ክኸውን ይኽእል እዩ፡ ምኽንያቱ ንምግባሩ ፍሉይ ቀረብ፡ ኣገባባት፡ ፍልጠትን ሞያታትን እዩ ዝወስድ። ኣስራሕቲ ብወለንታ ዝግበሩ ናይ ዓቐን መፈተንታ መተንፈሲታት ክቕርቡ ወይ ክኸፍሉ ግዴታ የብሎምን።

እንተድኣ ናይ ዓቐን መፈተንታ ክትክተሉ ደሊኹም፡ ምስ ኣስራሒኹም ኮንኩም ሓንቲ ከዳልውልኩም ዝኽእሉ እንተኾይኖም ፈትሹ። ወይ፡ ኣብ ኦንላይን ብግሊ መፈተንታ ናይ ዓቐን ዝቕርቡ ናይ ዓቐን መፈተንታ ኣገልግሎት ንምርካብ ፈትሹ.

ብሓባር ናይ ገጽ መዕጸዊ ጸገም ንምውጋድ፡ ናይ ዘይስጡም መፈተንታ PAPR (ሓይሊ ዘለዎ ናይ ኣየር መጽረዪ መስተንፈሲ) ርኣዩ።

Q ***ከምኡድማ ናይ መዕጸዊ መፈተሺታት?***

A ናይ መዕጸዊ መፈተሺ ምግባር ከኣ **ወትሩ ስጡም ዝዓቐኑ መስተንፈሲ ክትገብሩ ከለኹም ናይ ግድን እዩ ከምኡድማ** ፡ እዚ ድማ ሓንሳብ እንታይ ክትገብሩ ከም ዘለኩም ምስ ፈለጥኩም ውሑድ ግዜን ክእለትን እዩ ዝወስድ። ናይ መዕጸዊ መፈተሺ ከኣ ልክዕ ከም ናይ ዓቐን መፈተንታ ኣይኮነን፡ እንታይ ዳኣ ብግቡእ ዘይሰጠመ ንምልላይ ክሕግዘኩም ይኽእል እዩ። እቲ መተንፈሲኽም ኣብ እዋን ምፍታሽ መዕጸዊ እንተድኣ ዘይተነፊሑን ወዲቑን፡ ካልእ ፍልይ ዝበለ ዓቐን ወይ ሞዴል ከድልየኩም ይኽእል እዩ።

ንምፍታሽ መተንፈሲኹም ወትሩ ናይ ፋብሪካ መምርሒታት ናይ መፈተሺ መዕጸዊ ተኸተሉ። መፈተሺ መዕጸዊ እንታይ ከም ዝመስል ንምርኣይ፡**ነዛ ቪድዮ ርኣይዋ** ወይ **ነዚ ወረቐት ርኣይዎ**

Q ***ኣስራሒየይ ከ ኣብ ስራሕ ማስክ ካብ ምግባር እንተድኣ ኸልኪሉኒ ኸ?***

A ናይ ድሕነት መሰል ምጥሓስ ንምሕባር ኣብ ክፍሊ ሞያዊ ድሕነትን ጥዕናን (Division of Occupational Safety and Health, DOSH) ኣብ 1-800-423-7233 ክትድውሉ ትኽእሉ ኢኹም ወይ ድማ ናይ DOSH ናይ ጥርዓን ፎርም ንምምላእ ኣብ ኦንላይን ዝርከብ ኣብ'ዚ ኪዱ **https://www.Lni.wa.gov/SafetyComplaints**.

ክትሕብሩ ከለኹም ስምኩም ክትሰትሩ ትክእሉ ኢኹም ወይ ድማ ናይ መወከሲኹም ሓበሬታ ክትህቡ ከለኹም ምስጥራውነት ክትሓቱ ትኽእሉ ኢኹም።

ማስክኻ ምምራጽ

Q ***ንምንታይ ኣብ ክንዲ ካልእ ማስክ ረስፖረተር ምጥቃም የድሊ?***

A ምስ ካልኦት ማስክታት ብምውድዳር፡ ብ NIOSH-ዝተፈቕዱ መተንፈሲታት ከኣ ዝበለጹ ምርጫታት ንምክልኻል ኮቪድ-19 እዮም። ብግቡእ ምስ ተወደዩ፡ ኣብ ከባቢ ኣፍኩምን ኣፍንጫኹምን ካብ ካልእ ምስክታት ንላዕሊ ምሉእ መዕጸዊ ይህቡ።

ብተወሳኺ ናይ ዝሓሸ ዓይነት መዕጸዊ ከኣ፡ ናይ መጻረዪ ብቕዓት ከኣ ኣገዳሲ እዩ። መተንፈስቲ ከኣ እቲ ብ NIOSH፡ ዝተቐመጠ መለክዒ ናይ ምጽራይ ብቕዓት ከማልኡ ኣለዎም፡ ስለ'ዚ ከኣ ብ NIOSH-ዝተፈቕደ መተንፈሲ እንተድኣ መሪጽኩም፡ ንስኹም እቲ ናይ ምጽራይ ብቕዓት ከም ዝተረጋገጸ ክትኣምኑ ትኽእሉ ኢኹም።

Q ***እቲ መተንፈሲ ብ NIOSH-ከም ዝተፈቕደ ብከመይ ይፈልጥ?***

A ናይ መርመራን ምርግጋጽን (testing and certification, TC) ቁጽሪ፡ ንኣብነት፡ TC 84A-111 ነቲ መተንፈስን መዐሸግን ርኣዩዎ።

ብዛዕባ ሓቅነት ናይ መፍቀዲ ቁጽሪ እንተድኣ ተሰኪፍኩም ኮንኩም፡ ኣብ ኦንላይን ናብ **ናይ NIOSH ዝተረጋገጸ ዝርዝር መሳርሒ** ኬድኩም ነቲ ናይ TC ቁጽሪ የእትዉዎ። ውጺኢት እንተድኣ ዘይርኢኹም ፍቓድ ከም ዘይረኸበ ጌርኩም ውሰድዎ።

Q ***KN95s ከ ከም N95s ጽቡቓት ድዮም?***

A KN95s ከኣ ካብ N95s ዝወሓደ ምክልኻል ይገብሩ- እዚ ድማ ድማ ብመሰረት ካብ filter and fit testing መጽናዕትታት ዝቐረበ ውጺኢት እዩ። መርትዖ ከም ዘመልክቶ ከኣ ኣብ ዝበዝሕ KN95s ዘሎ መጻረዪ ነቲ ናይ NIOSH መለክዒታት ኣይፍጽምን እዩ፡ ን ኣብ 2020 ከምኡድማ 2021፡ ዳርጋ **60% ናይቲ KN95 ሞደላት** እቲ NIOSH ዝፈተኖ ነቲ ናይ NIOSH’s 95% ዝወሓደ ብቕዓት ኣየማለአን ከምኡድማ ትሕቲ ዝወሓደ ድማ ኔሩ።

ብተወሳኺ ከኣ ዝበዝሕ ናይ እዝኒ ኖኻል ዝነበሮ KN95s ናይ ዓቕን መርመራ ኣይሓለፈን፡ እዚ ከኣ ብሓፈሻ ካብ

ተላባዕቲ ነገራት ዝወሓደ ናይ ምክልኻል ብቕዓት ናይ ምዕጻው የመልክት።

Q ***እንታይ ዓይነት መተንፈሲታት እዮም ዝምረጹ?***

A እቲ ብ NIOSH-ዝተፈቕደ መጻረዪ ናይ ደቀቕቲ ነገራት ዝኾነ መተንፈሲ ሕረዩ። ዝኾነ ካብ'ዞም ዝስዕቡ ካብ ኮቪድ-19 ዝከላኸሉ እዮም፥

- መጻረዪ ናይ ገጽ ኣካል መተንፈሲ ከም N95 ወይ P100 (ግና'ኸ KN95 ዘይኮነ)
- ኤላስቶመሪክ (ጎማ ዝመስል) ፍርቂ- ወይ ምሉእ-ናይ ገጽ ኣካል መተንፈሲምስ ልዑል ኣድማዕነት ዘለዎ ዝርዝር ኣየር (High efficiency Particulate Air, HEPA) ወይ ካልእ ፍሉይ መጻረይታት
- ሓይሊ ዘለዎ ናይ ኣየር መጽረዪ መተንፈሲ (PAPR) ምስ ናይ HEPA መጻረዪታት

ስእሊ ናይቶም ኣየር ዘጽርዩ መተንፈሲታት ኣብ'ዚ ክትርእዩ ትኽእሉ ኢኹም**እነሆ**.

Q ***ኣየናይ መተንፈሲ እዩ ዝያዳ ዝከላኸል?***

A መጻረዪ ኣካል ገጽን ሞደላት ናይ ኤላስትሮመሪክን ብምውድዳር፥ ዘይሰጠመ PAPRs ከኣ ቀንዲ ምክልኻል ይህቡን ከምኡድማ ንምስትንፋስ ድማ ዝቐለሉ እዮም።

ብተወሳኺ፥ ዘይሰጠመ PAPR ከኣ ጽቡቕ ኣማራጺ ክኸውን ይኽእል እዩ፥ እዚ ድማ ጭሕሚ ወይ ከኣ ካልእ ናይ ገጽ ጸጉሪ እንተድኣ ኣሊዩኩም፥ እዚ ድማ ንክሰርሑ ኣብ ናይ ገጽ መዕጸዊ ኣይምርኮሱን እዮም። ብተወሳኺ ከኣ ናይ ምዝሓል ውጺኢት ክህቡ ይኽእሉ እዮም፥ ምኽንያቱ ቀስ ጌሮም ዝተጻረየ ኣየር ናብ ገጽ ይደፍኡ ስለዝኾኑ እዩ።

PAPRs ከኣ ካብ ካልኦት ብ NIOSH-ዝተፈቕዱ መተንፈሲታት ይኸብሩን፥ ከምኡከኣ ዝያዳ ክንክን ይደልዩን፥ ከይኑግን ዝያዳ ናይ ምቾት ረብሓታቶም ድማ ነቲ ዋጋታት ክዛይዶ ይኽእል እዩ።

Q ***መተንፈሲታት ክመርጽ ከለኹ ካልእ እንታይ ፍልልያት ኣብ ግምት ከእትው ኣሎኒ?***

A መተንፈሲ ምስ HEPA ወይ ናይ P100 መጻረይታት ከኣ ካብ ኣየር ዝያዳ ናይ N95፥ ደቐቕቲ ነገራት ክኣሊ ይኽእል።

መተንፈሲ ኤላስትሮመሪክ ከኣ ዝያዳ ካብ መተንፈሲታት መጻረዪ ኣካል ገጽ ይኸብሩ፥ ከምኡድማ ገለ ናይ ጽገና ተግባራት ከም ምጽራይ፥ ምኽዛንን ምትካእ ናውትን ይደልዩ፥ ከይኑግን ብዙሕ ይጸንሑን ከምኡከኣ እቶም ናውቲ ገጽ ከኣ ምስ ተጠቐምካ ክሕጸቡን ክነጽሁን ይኽእሉ። ገለ ሞደላት ከኣ ብዘይ ናይ ኣየር መውጽኢ ቫልቭ ይርከቡ እዮም- እዚ ድማ ኣብ ናይ ክንክን ጥዕና ትሰርሑ እንተኾንኩም ኣገዳሲ ክኸውን ይኽእል እዩ። ሙሉእ ናይ ኣካል ገጽ ስታይላት ከኣ ካብ ፍርቂ ኣካል ገጽ ሞደላት ንላዕሊ ብሰንኪ ናይ ምዕጻዊ ባህሪ ናይ ዓይኒ መከላኸሊን ዝያዳ ሓፈሻዊ ምክልኻል ይህቡን።

ጭሕሚ፥ ዝወጸ ጭሕሚ፥ ካልእ ኣብ ከባቢ መዕጸዊ ቦታ ናይ መጻረዪ-ኣካል ገጽ ዘሎ ናይ ገጽ ጸጉሪ ወይ ኤላስቶመሪክ መተንፈሲ ከኣ ናይ ምክልኻል ዓቕሙ ክሕዝ እዩ፥ ስለዚ ገለ ግበሩ (ንኣብነት ምልጻይ ናይቲ ቦታ)፥ ንሱ ከኣ እዚ ከየጋጥም ንምውጋድ እዩ።

Q ***ማስክታት ላተክስ ይሕዙ ድዮም?***

A እወ። ገለ ማስክታት ለተክስ ኣለዎም። ንኣብነት፡ ገለ መእሰሪታት ብላተክስ ዝተሰርሑ እዮም፡ ስለዚ ከኣ ቅድሚ ምግዛእ ወይ ምጥቃም ናይቲ ኣፍራዪ ሓበሬታ ረአ።

ካብ ማስክኹም እቲ ዝበለጸ ምርካብ

Q ***ፈልተራት/ኣጻረይቲ ኸ ክሳብ ክንደይ ይጸንሑ?***

A ካብ ኣፍራዪ ማስክ ናይ ኣጠቓቕማን ክንክን ሓበሬታ ረአ።

ብሓፈሻ፡ N95s ከምኡድማ ኣብ ናይ ኤላስቶመሪክ መተንፈሲ ዘለዉ መጻረይታት ከምኡድማ PAPRs ከኣ ክቕየሩ ኣለዎም፡ እዚ ድማ እቲ ናይ መጻረዪ ጥረ ነገር ከኣ፡

- እንተድኣ ንምስትንፋስ ንምሕላፍ ተሪሩ
- ዝረአ ርስሓት ይገብር ወይ ይበላሾ።

ኣጠቓቕማ ፈልተራት/ኣጻረይቲ ንምንዋሕ ክትሓጽቦም ወይ ከተምክኖም ኣይትፈትን። እዚ ነቲ ናይ ፈልተር ጥረ-ነገር ከድክሞን ከምኡድማ ናይቲ ዝገብሮም ሰብ ናይ ጥዕና ረስክ ክፈጥር ይኽእል እዩ።

Q ***ማስክ ክመርጽ ከለኹ ካልእ እንታይ ክፈልጥ ኣሎኒ?***

A ማስኹም ብምቑት ኣብ ከባቢ ናይ ገጽኩም ሸነኽ ብዘይ ጸቕጢ ክሰጥም ኣለዎ። እቲ ዝበለጸ ልክዕኩም ዝኾነ ኣብ ከባቢ ርእስን ክሳድን ዝግበር ሞዴላት ምስ ናይ ክተዓራረ ዝኽእል መእሰሪ ፈትሹ። እንተተኻኢሉ፡ እቲ ዝበለጸ ክትረኽብዎ ትኽእሉ ዝሰማማዕ ማሳክ ንምርካብ ውሑድ ሞዴላት ከምኡድማ/ወይ ዓቐናት ፈትኑ። መእሰረታት ከኣ ንገጽ ኣብ ቦቱኡ ኣስጢሙ ክሕዞ ኣለዎ፡ ኮይኑግን ንቆርበት ኣሰምቢሩ ዝጭብጥ ወይ ድማ ኣብ ዝኾነ ክፋል ናይ ገጽ ኣዝዩ ብዙሕ ጸቕጢ ዝገብር ክኸውን የብሉን። ዝኾነ ዘይምችኡነት እንተረኢኹም፡ ፍልይ ዝበለ ዓቐን ወይ ሞደል ምረጹ።

ከመይ ጌርካ ማስክታትካ ትገብሮም፡ ትወድዮም፡ ተውጽኦምን ከምኡከኣ ትሕዞምን ትድርብዮምን ወትሩ ናይ ኣፍራዪ መምርሒታት ተኸተሉ።

ገለ ሰባት ቀጻሊ ማስክ ክገብሩ ከለው ስሓ ወይ ካልእ ናይ ቆርበት ጸገም ክገብረሎም ይኽእል እዩ።

ናይ ኤላስቶመሪክ መተንፈሲ ወይ PAPR ትጥቀሙ እንተድኣ ኮንኩም፡ ገለ ካብኡ እንተድኣ ኣረጉ ወይ ድማ ተባላሸዩ፡ በቲ ዝሰርሖ ትካል ነታ መተንፈሲት ብፍሉይ ዝተሰርሐ ናይ መተካእታ ኣካላት ጥራይ ተጠቐሙ።