

# Paano ang Tamang Pagsuot at Pagtanggali ng isang Disposable na Respirator

HUGASAN NANG MAIGI ANG MGA KAMAY BAGO ISUOT AT TANGGALIN ANG RESPIRATOR.

Kung dati ka nang nakagamit ng respirator na kumasya sa iyo, gamitin ang parehong uri, modelo at sukat.

Suriin ang respirator para sa sira. Kung mukhang may sira ang iyong respirator, HUWAG ITONG GAMITIN. Palitan ito ng bago.

Huwag hayaan ang buhok sa mukha, buhok sa ulo, alahas, salamin sa mata, damit, o anupaman na maging sagabal sa tamang paglagay o mamagitan sa iyong mukha at sa respirator. Sundin ang mga tagubilin na kasama ng iyong respirator.<sup>1</sup>

## Pagsuot ng Respirator



Iposisyon ang respirator sa iyong mga kamay at ilagay ang bahagi para sa ilong sa dulo ng iyong mga daliri.



Ipatong ang respirator sa iyong kamay at hayaang bumitin ang mga tali sa ilalim. Ipatong ang respirator sa ilalim ng iyong baba na nasa itaas ang bahagi para sa ilong.



Ang pang-itaas na tali (sa isahan o dalawahang tali na mga respirator) ay ilalagay sa likurang bahagi ng iyong ulo. Ang pang-ilalim na tali ay inilalagay sa leeg at sa ilalim ng mga tenga. Huwag pagbaliktarin ang mga tali.



Ilagay ang dulo ng mga daliri ng mga kamay sa itaas ng metal na klip sa ilong (kung mayroon). Padausdusin ang dulo ng mga daliri sa magkabilang bahagi ng metal na bahagi para maihulma ito sa hugis ng iyong ilong.

## Pagsusuri sa Selyo<sup>2</sup>



Ipatong ang dalawang kamay sa respirator, huminga papasok nang mabilis upang masuri kung ang respirator ay mahusay na naselyuhan ang iyong mukha.



Itakip nang buo ang dalawang kamay sa respirator at huminga palabas. Kung makaramdam ka ng pagsingaw, hindi tama ang pagkakaselyo.



Kung sumisingaw ang hangin sa bahagi ng ilong, ayusin ang bahagi para sa ilong gaya ng nakalarawan. Kung sumisingaw ang hangin sa mga gilid ng mask, ayusin ang mga tali sa ulo hanggang sa makamit ang tamang pagselyo.



Kung hindi mo makamit ang maayos na selyo dahil sa pagsingaw ng hangin, humingi ng tulong o sumubok ng ibang sukat o modelo.

## Pagtanggali ng Iyong Respirator



HUWAG HAWAKAN ang harap ng respirator! Maaaring kontaminado ito!



Tanggali sa pamamagitan ng paghila sa ibabang tali sa likod ng ulo, isunod ang itaas na tali, nang hindi hinahawakan ang respirator.



Itapon sa lalagyan ng basura. MAGHUGAS NG MGA KAMAY!

Kailangang sundin ng mga employer ang Pamantayan ng Pagprotektang Panghinga ng OSHA, 29 CFR 1910.134 kung ginagamit ng mga empleyado ang respirator sa paggawa ng mga tungkulin sa trabaho.

<sup>1</sup> Ang mga tagubilin ng tagagawa para sa karamihan ng mga aprubadong disposable respirator ng NIOSH ay makikita sa [www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp\\_part/](http://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/)

<sup>2</sup> Ayon sa mga rekomendasyon ng tagagawa

Para sa karagdagang impormasyon ay tumawag sa 1-800-CDC-INFO o pumunta sa <http://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/>

Source: <https://www.cdc.gov/niosh/docs/2010-133/pdfs/2010-133.pdf>

Translation: <https://thespanishgroup.org/blog/paano-ang-tamang-pagsuot-pagtanggali-ng-isang-disposable-na-respirator/>

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.