

# เจ็ดขั้นตอนในการสวมใส่อุปกรณ์ช่วยหายใจในที่ทำงานอย่างถูกต้อง

การปฏิบัติตามขั้นตอนง่ายๆ เหล่านี้จะช่วยให้คุณใส่และถอดอุปกรณ์ช่วยหายใจของคุณได้อย่างเหมาะสม และทำให้คุณและบุคคลอื่นปลอดภัย

## 1 ล้างมือของคุณ



ล้างมือของคุณด้วยสบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60%

## 2 ตรวจสอบอุปกรณ์ช่วยหายใจ



ตรวจสอบอุปกรณ์ช่วยหายใจว่าเสียหายหรือไม่ หากพบว่าเสียหายหรือเปื่อยขึ้น อย่าใช้อุปกรณ์ช่วยหายใจนี้

## 3 ใส่อุปกรณ์ช่วยหายใจ



ถืออุปกรณ์ช่วยหายใจไว้ในอุ้งมือของคุณ โดยให้ส่วนที่คลุมจมูกอยู่ที่ปลายนิ้วของคุณ และให้สายรัดห้อยอยู่ข้างใต้มือของคุณ



คลุมปากและจมูกของคุณด้วยอุปกรณ์ช่วยหายใจ และต้องมั่นใจว่าไม่มีช่องว่าง (ตัวอย่างเช่น หนวดหรือเครา ผม และแว่นตา) อยู่ระหว่างหน้าของคุณกับอุปกรณ์ช่วยหายใจ

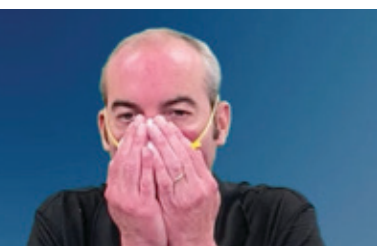


สวมสายรัดเหนือศีรษะของคุณและให้อยู่ที่ด้านหลังส่วนบนของศีรษะของคุณ หากคุณมีสายรัดสองเส้น สวมสายรัดเส้นล่างรอบคอของคุณและให้อยู่ข้างใต้หูของคุณ อย่าให้สายรัดไขว้กัน



หากอุปกรณ์ช่วยหายใจของคุณมีคลิปโลหะสำหรับจมูก ใช้ปลายนิ้วจากมือทั้งสองข้างของคุณ กดลงบริเวณจมูกเพื่อให้ได้รูปร่างตามจมูกของคุณ

## 4 ปรับอุปกรณ์ช่วยหายใจ



วางมือทั้งสองข้างเหนืออุปกรณ์ช่วยหายใจ หายใจเข้าอย่างรวดเร็วแล้วหายใจออก หากคุณรู้สึกว่าการรั่วจากบริเวณจมูก ให้ปรับส่วนที่คลุมจมูกใหม่ หากมีการรั่วจากบริเวณขอบของอุปกรณ์ช่วยหายใจ ให้ปรับสายรัดใหม่



ทำซ้ำจนกระทั่งอุปกรณ์แนบสนิทดี หากอุปกรณ์ไม่แนบสนิท ให้ลองเปลี่ยนอุปกรณ์ช่วยหายใจชิ้นอื่น



หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับอุปกรณ์ช่วยหายใจในขณะที่ใช้อุปกรณ์ หากคุณสัมผัสกับอุปกรณ์ให้ล้างมือของคุณ

หมายเหตุ: หากคุณนำอุปกรณ์ช่วยหายใจของคุณกลับมาใช้ซ้ำ ให้สวมถุงมือเมื่อทำการตรวจสอบและใส่อุปกรณ์ช่วยหายใจ หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับใบหน้าของคุณ (รวมถึง ตา จมูก และปากของคุณ) ในระหว่างกระบวนการ

## 6 ถอดอุปกรณ์ช่วยหายใจออก



ล้างมือของคุณ



ถอดอุปกรณ์ช่วยหายใจออกจากด้านหลัง อย่าแตะด้านหน้า



หากไม่จำเป็นต้องนำอุปกรณ์ช่วยหายใจกลับมาใช้ใหม่เนื่องจากความขาดแคลนอุปกรณ์ ให้ทิ้งอุปกรณ์ช่วยหายใจในถังขยะที่มีฝาปิดล้างมือของคุณ

## 7 ทิ้งอุปกรณ์ช่วยหายใจ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม โปรดดูวิดีโอสั้น "การใส่และการถอดอุปกรณ์ช่วยหายใจ" ▶



**OSHA**<sup>®</sup>  
www.osha.gov

คณะกรรมการบริหาร  
งานความปลอดภัยและ  
อาชีวอนามัย

1-800-321-OSHA (6742)  
TTY 1-877-889-5627