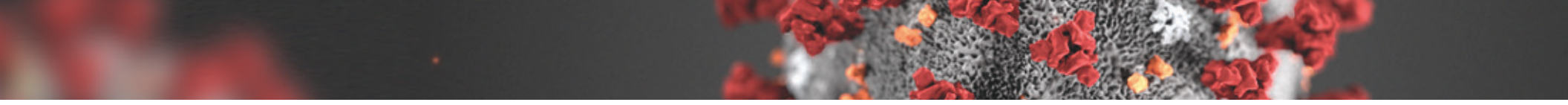
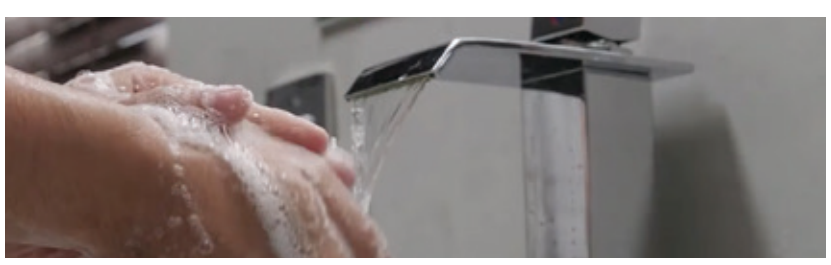


Pitong Hakbang sa Wastong Pagsuot ng Respirator sa Trabaho

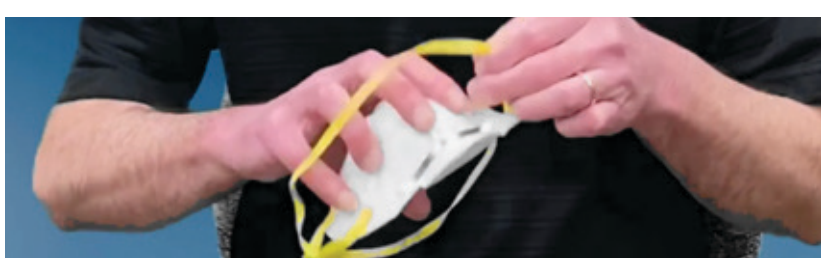
Ang pagsunod sa mga simpleng hakbang na ito ay makatutulong sa iyo sa wastong pagsuot at pagtanggal ng iyong respirator, at sa pagpapanatili sa iyo at ng lahat na ligtas.

❶ Hugasan ang Iyong mga Kamay



Hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig o solusyong pangkamay na naglalaman ng hindi bababa sa 60% alkohol.

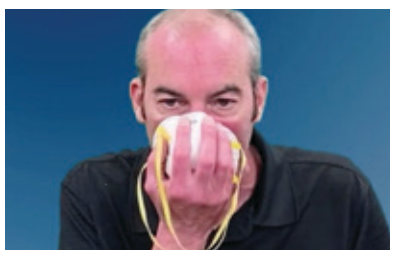
❷ Suriin ang Respirator



Suriin ang respirator para sa pinsala. Kung mukhang may pinsala o basa, huwag itong gamitin.

❸ Ilagay ang Respirator

Hawakan ang respirator sa iyong kamay na ang nosepiece ay nasa dulo ng iyong mga daliri at ang mga tali ay nakabitin sa ibaba ng iyong kamay.

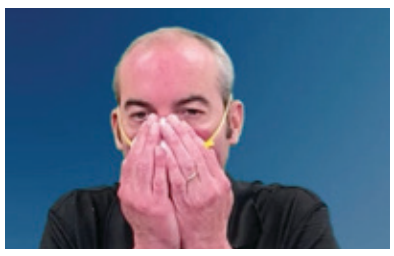


Takpan ang iyong bibig at ilong ng respirator at siguruhing walang siwang (hal., buhok sa mukha, buhok, at salamin) sa pagitan ng iyong mukha at ng respirator.

Ilagay ang tali sa likod ng iyong ulo. Kung mayroon kang pangalawang tali, ilagay ang ibabang tali sa iyong leeg at sa ibaba ng iyong mga tainga. Huwag gawing nakakurus ang mga tali.

Kung ang iyong respirator ay may bakal na pangipit sa ilong, gamitin ang mga dulo ng daliri ng parehong kamay upang ikorte ang lugar ng ilong sa hugis ng iyong ilong.

❹ Ayusin ang Respirator



Ilagay ang parehong kamay sa ibabaw ng respirator. Huminga nang mabilis paloob at huminga nang palabas. Kung nararamdaman mo ang pagtagas mula sa ilong, muling ayusin ang nosepiece; kung ang pagtagas ay nagmumula sa mga gilid ng respirator, muling ayusin ang mga tali.

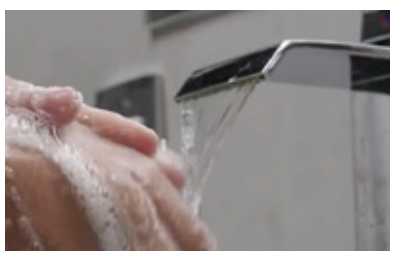
Ulitin hanggang makuha mo ang wastong selyo. Kung hindi mo makuha ang wastong selyo, subukan ang iba pang respirator.

❺ Isuot ang Respirator

Iwasang hawakan ang respirator habang ginagamit ito. **Kung nahawakan mo, hugasan ang iyong mga kamay.**

Tandaan: Kung gagamitin mong muli ang iyong respirator, magsuot ng guwantes kapag nagsusuri at naglalagay ng respirator. Iwasang hawakan ang iyong mukha (kabilang ang iyong mga mata, ilong, at bibig) habang nasa proseso.

❻ Tanggalin ang Respirator



Hugasan ang iyong mga kamay.

Tanggalin ang respirator mula sa likod. Huwag hawakan ang harap.

❼ Itapon ang Respirator

Kung hindi kailangang gamiting muli ang respirator dahil sa kakulangan ng panustos, itapon ito sa basurahang may takip. Hugasan ang iyong mga kamay.

Para sa karagdagang impormasyon, panoorin ang maikling video, "Paglalagay at Pagtatanggal ng Respirator". ▶

OSHA
Pangangasiwa ng Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho
www.osha.gov
1-800-321-OSHA (6742)
TTY 1-877-889-5627
OSHA 4033-06 2020 – Seven Steps to Correctly Wear a Respirator at Work (Tagalog)