

אנווייזונגען פאר מאסקע באנוץ ווען דרויסנדיגע לופט קוואליטעט איז נישט גוט צוליב לופט פארפעסטיגונג פון וואלדפייערן אדער אנדערע רויך

ווען די לופט קוואליטעט איז נישט גוט, איז די בעסטע וועג צו פארמיידן פון זיין אויסגעשטעלט צו לופט פארפעסטיגונג און באשיצן אייער געזונט דורך פארמינערן אייער צייט אינדוריסן און צימען די צאל פון אייער פיזישע אקטיוויטעטן, ספעציעל אינדוריסן. טראגן א הויכע-קוואליטעט מאסקע קען אויך פארמינערן אייער אויסשטעלונג דורך פילטערן אביסל פון די פארפעסטיגונג אויב איר מוזט זיין אינדוריסן פאר לענגערע שעות. נישט אלע מאסקעס זענען די זעלבע, און מאסקעס זאלן זיין גוט צוגעפאסט פאר די בעסטע באשיצונג. אויב איר ווילט טראגן א מאסקע, ליינט די אנווייזונגען פאר גוטע צופאסונג און באנוץ.

ווען זאל איינער טראגן א מאסקע?

ווען די דרויסנדיגע לופט קוואליטעט איז נישט גוט, נעמט אין באטראכט צו טראגן א מאסקע אויב איר האט סימפטאמען פון לופט פארפעסטיגונג אויסשטעלונג, אזוי ווי היסן אדער האלז אדער אויגן קראצעניש, און איר זעט אז טראגן א מאסקע העלפט צו פארמינערן די סימפטאמען.

ווען זאל איינער נישט טראגן א מאסקע?

- ווען זיי קענען נישט טראגן די מאסקע ריכטיג (זעט "וויאזוי זאל א מאסקע זיך צופאסן?")
 - נישט ריכטיג טראגן א מאסקע שטעלט צו ווייניג אדער בכלל נישט קיין פילטריישאן און קען אייך מאכן מיינען אז איר זענט באשיצט ווען איר זענט נישט.
- ווען טראגן א מאסקע ווערט אומבאקוועם אדער מאכט שווערער צו אטעמען, אזוי ווי אין זייער הייסע וועטערס אדער בשעת איר שטרענגט זיך איבער
- ווען זיי זענען יונגער ווי 2 יאר אלט

וועלכע סארט מאסקע איז גוט צו פארמינערן אויסשטעלונג צו לופט פארפעסטיגונג?

- גוט-צוגעפאסטע רעספירעטאריס, אזוי ווי N95s, טוען אין אלגעמיין שענקען די בעסטע באשיצונג אנטקעגן פארפעסטיגונג. סיי וועלכע סארט מאסקע וואס איר וועלט אויס, איז וויכטיג עס צו טראגן נאכאנאנד און ריכטיג — גוט צוגעפאסט איבער אייער נאז, מויל און טשין.
 - ווען מעגליך, וועלט אויס א רעספירעטאריס איז געווארן אונטערגעזוכט און באשטעטיגט דורך דער נאציאנאלע אינסטיטוט פאר אקיופעישיענאל זיכערהייט און געזונט, אזוי ווי אן N95.
 - NIOSH-באשטעטיגטע רעספירעטאריס האבן צייכענונגען ארויפגעדרוקט אויף זיי אנצוצייגן אז זיי זענען אויטענטיש.
 - N95s זענען די מערסטע ברייט פארשפרייטע מאסקע פון די סארט, אבער אנדערע סארטן (אזוי ווי N99, N100, P95, P100, R95, R99) און R100 שטעלן צו די זעלבע אדער בעסערע באשיצונג. N95 מאסקעס ווערן פארקויפט אין פילע האושווער און היים פארריכטונג געשעפטן און אפטייקן.
 - מאסקעס וואס זענען נישט געווארן אונטערגעזוכט און באשטעטיגט דורך NIOSH אזוי ווי KN95s און KF94s, קענען נאך אלץ צושטעלן עטוואס באשיצונג אבער וועלן מעגליך נישט ארבעטן אזוי גוט קעגן רויך און אנדערע קליינע באשטאנדטיילן וואס קענען שעדיגן די לונגען.

- מאסקעס מיט לעכער ארויסצואטעמען קענען פארמינערן אייער אויסשטעלונג צו לופט פארפעסטיגונג אבער טוען נישט פארמיידן פון פארשפרייטן אנשטעקיגע קראנקהייטן אזוי ווי COVID-19.
- ענג-געפאסטע כורירגישע מאסקעס אן לעכער אין די זייטן קענען צושטעלן עטוואס באשיצונג אויב אן אנדערע מאסקע איז נישט אוועילעבל. סחורה'נע מאסקעס ווערן נישט רעקאמענדירט צו פילטערן פארפעסטיגונג.
- קינדער אין עלטער פון 2 און העכער קענען טראגן מאסקעס.
 - וועלט אויס א מאסקע מאס וואס טוט די בעסטע פאסן אייער קינד'ס פנים. געוויסע NIOSH-באשטעטיגטע רעספירעיטארס זענען דא צו באקומען אין קלענערע מאסן. פאר מער אינפארמאציע, זעט די פידיעטריק ענווייראנמענטאלע העלט ספעציאליסט איינהייט'ס מאסקע אנווייזונג פאר קינדער און טראגעדיגע פערזאנען, אוועילעבל אויף bit.ly/pehsu-mask-guidance.
- אויב איר האט הארץ אדער לונגען צושטאנדן, באראט אייך מיט אייער העלט קעיר פראווידער איבער די סארט מאסקע וואס איז די בעסטע פאר אייך.

וויאזוי זאל א מאסקע זיך צופאסן?

- פאלגט נאך באנוצער אנווייזונגען פאר די מאסקע, אריינגערעכנט וויאזוי דורכצופירן א באנוצער פארמאכונג אונטערזוכונג פאר NIOSH-באשטעטיגטע רעספירעיטארס יעדעס מאל איר טוט איינס אן.
- לייגט די מאסקע איבער אייער נאז און אונטער אייער טשין, און דרוקט צו די מעטאלענע שטיקל אויף די מאסקע איבער די אויבערשטע טייל פון אייער נאז.
- באמערקט אז מאסקעס פאסן זיך די בעסטע איבער פריש-געשוירענע הויט.
- ווארפט אוועק אייער מאסקע אויב עס ווערט שווערער צו אטעמען דורך דעם, די אינעווייניגסטע טייל ווערט שמוציג אדער עס ווערט נאס אדער ראינירט.
- נוצט א נייע מאסקע יעדן טאג אויב איר קענט, וויבאלד גרויסע צאלן פון חירך אדער פארפעסטיגונג פארמינערן ווי גוט די פילטריישאן ארבעט. אויב איר קענט נישט נוצן א נייע מאסקע יעדן טאג, קען נאך אלץ זיין גוט צו איבערנוצן מאסקעס.

אויסצוגעפינען מער, זעט די ריסאורסעס:

- NIOSH קאמוניטי רעספירעיטארס און מאסקעס, אוועילעבל אויף bit.ly/niosh-mask-guidance
- פאראייניגטע שטאטן אינווייראנמענטאלע באשיצונג אגענטור: וואלדפייער חירך פאקט בלאט, אוועילעבל אויף bit.ly/epa-wildfire-smoke
- צענטערס פאר קראנקהייט קאנטראל און פארמיידונג (CDC): וויאזוי צו טראגן אייער פילטערן פנים מאסקע רעספירעיטאר, אוועילעבל אויף bit.ly/cdc-facepiece-respirator
- CDC: באשיצן ארבעטער און די פובליק פון וואלדפייער חירך, אוועילעבל אויף bit.ly/cdc-public-wildfire-smoke

פאר מער אינפארמאציע, באזוכט nyc.gov/health און זוכט פאר "air quality" (לופט קוואליטעט).