



## **Gid sou Itilizasyon Mask Lè Kalite Lè ki Deyò a Move akòz Polisyon Lè a Soti nan Dife Forè oswa lòt Lafimen**

Lè kalite lè a pa bon, pi bon fason pou redwi ekspozisyon w nan polisyon lè a epi pwoteje sante ou se diminye tan ou pase deyò epi diminye entansite aktivite fizik ou yo, sitou deyò. Mete yon mask ki gen bon jan kalite ka ede w diminye ekspozisyon ou yo pandan w ap filtre kèk nan polisyon an si ou dwe deyò pou yon peryòd tan ki long. Tout mask pa menm, epi mask yo ta dwe byen adapte (ajiste) pou yon pi bon pwoteksyon. Si ou vle mete yon mask, li konsèy sa a sou bon jan adaptasyon ak itilizasyon.

### **Kilè yon moun ta dwe mete yon mask?**

Lè kalite lè deyò a pa bon, anvizaje mete yon mask si ou gen sentòm tankou tous oswa gòj oswa iritasyon nan je (gòj, je anfle), epi w ap reyalize mete yon mask ede moun diminye sentòm sa yo, lè w ekspoze w nan polisyon lè a.

### **Kilè yon moun pa ta dwe mete yon mask?**

- Lè li pa kapab mete yon mask kòrèkteman (gade "Kijan yon mask dwe adapte sou figi w?")
  - Lè w mal mete yon mask li bay yon ti filtraj tou piti oswa li pa okenn filtraj ditou epi li ka fè ou kwè ou pwoteje tèt ou poutan se pa vre.
- Lè w mete yon mask ki vin rann ou malalèz oswa ki rann li pi difisil pou w respire, egzanp pandan tan cho oswa pandan w ap fè egzèsis.
- Lè moun nan gen pi piti laj ke 2 lane.

### **Ki kalite mask ki apwopriye pou diminye ekspozisyon nan polisyon lè a?**

- Mask ki ede moun byen respire yo ki byen adapte, tankou N95s, jeneralman bay yon pi bon pwoteksyon kont polisyon. Kèlkeswa kalite mask ou chwazi a, li enpòtan pou w mete li regilyèman epi kòrèkteman - byen adapte (rete chita) sou nen ou, bouch ou ak manton ou.
  - Si sa posib, chwazi yon respiratè ki teste ak sètifye pa Enstiti Nasyonal pou Sekirite ak Sante nan Travay (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH), tankou yon N95.
    - Respiratè NIOSH sètifye yo gen mak enprime sou yo pou endike yo otantik (orijinal, fyab).
    - N95 yo se mask ki pi disponib nan kalite sa a, men lòt kalite yo (tankou N99, N100, P95, P99, P100, R95, R99 ak R100) bay menm pwoteksyon an oswa pi bon toujou. Yo vann N95 yo nan anpil kenkayri ak magazen kote yo fè reparasyon kay ak nan famasi yo.
  - Mask NIOSH pa te teste ak sètifye yo, tankou KN95 ak KF94 yo, ka toujou bay kèk pwoteksyon men yo ka pa efikas kont lafimen ak lòt ti patikil ki ka blese poumon yo.

- Mask ki gen valv ki pou jete lè yo ka ede diminye ekspozisyon ou nan polisyon lè a men yo pa anpeche w pwopaje maladi enfektye yo tankou COVID-19.
- Mask chirijikal byen sere yo ki pa genyen twou sou kote ka bay kèk pwoteksyon si yon lòt mask pa disponib. Yo pa rekòmande mask ki fèt ak twal pou filtre polisyon.
- Timoun ki gen laj 2 lane yo oswa plis ka mete mask.
  - Chwazi yon gwo mask ki pi byen adapte figi pitit ou a. Gen kèk mask respiratè NIOSH sètifye ki disponib nan pi piti gwo. Pou jwenn plis enfòmasyon, gade gid pou mask pou timoun ak moun ansent yo, ki disponib nan adrès sa a [bit.ly/pehsu-mask-guidance](https://bit.ly/pehsu-mask-guidance).
- Si w gen pwoblèm kè oswa nan poumon, mande founisè swen sante w la ki kalite mask ki ka pi bon pou ou.

### **Kijan yon mask ta dwe adapte?**

- Swiv enstriksyon mask la pou itilize li, ki gen ladan kijan yo verifye si w byen mete mask respiratè NIOSH sètifye a chak fwa ou mete li.
- Mete mask la sou nen ou ak anba manton ou, epi pense pati metal la ki nan mask la sou tèt nen ou.
- Li enpòtan pou konnen mask yo pi byen adapte sou po pwòp epi ki raze.
- Jete mask ou a si li vin pi difisil pou respire, si anndan mask la sal oswa si li mouye oswa si li andomaje.
- Sèvi ak yon nouvo mask chak jou si ou kapab, paske yon gran kantite lafimen oswa polisyon diminye efikasite filtrasyon an. Si ou pa ka sèvi ak yon nouvo mask chak jou, retilize yon mask kapab yon avantaj.

Pou jwenn plis enfòmasyon, gade resous sa yo:

- NIOSH: Respiratè ak Mask Kominotè, ki disponib nan [bit.ly/niosh-mask-guidance](https://bit.ly/niosh-mask-guidance)
- Ajans Pwoteksyon Anviwònman ameriken: Wildfire Smoke Fact Sheet, ki disponib nan adrès sa a [bit.ly/epa-wildfire-smoke](https://bit.ly/epa-wildfire-smoke)
- Sant Kontwòl ak Prevansyon Maladi (CDC): Kijan Pou Mete Respiratè Filtraj (Filtering Facepiece) Ou, ki disponib nan [bit.ly/cdc-facepiece-respirator](https://bit.ly/cdc-facepiece-respirator)
- CDC: Pwoteje travayè yo ak piblik la kont lafimen dife nan forè, ki disponib nan adrès sa a [bit.ly/cdc-public-wildfire-smoke](https://bit.ly/cdc-public-wildfire-smoke)

Pou plis enfòmasyon, vizite [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) epi chèche "air quality" (kalite lè a).