

ਕੋਵਿਡ-19 ਮਾਸਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ: ਮਾਸਕਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਪਰੇਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ

ਇਹ ਸਲਾਹ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਫੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਮਕਸਦਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੈਲਥ ਕੇਅਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਅਦਾਰੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਇਸ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਸਕਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਪਰੇਟਰਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿਣਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਰੈਸਪਰੇਟਰ ਚੁਣਨਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਦੀ ਮਦਦ ਲਓ। ਕੁੱਝ ਉਤਪਾਦ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੱਭ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖਰੀਦੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਰੈਸਪਰੇਟਰ, ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਨੋਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਸਾਰੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਹਿਣਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੀਏ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਕੁਆਲਿਟੀ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਫਿੱਟ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਰੈਸਪਰੇਟਰ ਚੁਣੋ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੋਣ।

ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਨੋਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਵੀ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਅਤੇ ਰੈਸਪਰੇਟਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਸਿ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ, ਇਸ ਦੇ ਅਸਰਕਾਰੀ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅਹਿਮ ਰੋਲ ਇਸ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਨਕਾਸੀ ਵਾਲੇ ਵਾਲੇ ਮਾਸਕ ਜਾਂ ਰੈਸਪਰੇਟਰ ਨਾ ਪਹਿਨੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਮਿਅੀ ਫੈਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕਣ ਬਾਹਰ ਨਕਿਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

ਮਾਸਕਾਂ ਅਤੇ ਰੈਸਪਰੇਟਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ	ਉਪਲਬਧਤਾ	ਨਿਰਮਾਣ	ਫਿੱਟ	ਕਨੂੰਨੀ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਮਿਆਰ
ਰੈਸਪਰੇਟਰ 	ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ। ਕਈ ਸਾਈਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਸਾਈਜ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।	ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਰੈਸਪਰੇਟਰਾਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਮਿਆਰਾਂ ਤੇ ਖਰੇ ਉਤਰਦੇ ਹੋਣ। ਇਹ ਡਿਜ਼ਾਇਨ ਇੱਕ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਿਹਤਰ ਫਿੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨਾਂ ਨਾਲ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਗੰਦੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।	ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੋਣ ਲਈ ਬਣਾਏ। ਕਈ ਰੈਸਪਰੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਟਾਈਆਂ, ਬੈਂਡਜ਼ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਅਤੇ ਨੋਜ਼ਪੀਸ ਅਡਜਸਟ ਕਰਕੇ ਬਿਹਤਰ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਰੈਸਪਰੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਫਿੱਟ ਟੈਸਟਿੰਗ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।	ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਸਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਹੈਲਥ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਮਿਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। NIOSH N95 ਰੈਸਪਰੇਟਰਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਨੰਬਰ ਲੱਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ TC-84A-#### ਵਜੋਂ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। 95PFE ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ CSA ਦੁਆਰਾ ਸਰਟੀਫਾਈ ਕੀਤੇ CA-N95 ਅਤੇ CA-N99 ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਰੈਸਪਰੇਟਰਾਂ ਨੂੰ CSA Z94.4.1 ਮਿਆਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਮਾਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। KN95 ਰੈਸਪਰੇਟਰ ਜਿਹੜੇ GB 2626-2019 ਮਿਆਰਾਂ ਤੇ ਖਰੇ ਉਤਰਦੇ ਹਨ। KF94 ਰੈਸਪਰੇਟਰ ਜਿਹੜੇ KMOEL-2017-64 ਮਿਆਰਾਂ ਤੇ ਖਰੇ ਉਤਰਦੇ ਹਨ। FFP2 ਰੈਸਪਰੇਟਰ ਜਿਹੜੇ EN 149-2001 ਮਿਆਰਾਂ ਤੇ ਖਰੇ ਉਤਰਦੇ ਹਨ।
ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ (ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਜਾਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ) 	ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ। ਬਾਲਗ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸਾਈਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ, ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।	ਨਿਰਮਾਣ ਸਮੱਗਰੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਥਾਪਤ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਮਿਆਰਾਂ ਤੇ ਖਰੇ ਉਤਰਦੇ ਹੋਣ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ, ਪਰ ਜੇ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੰਦੇ ਨਾ ਲੱਗਣ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।	ਤੁਹਾਡੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਅਕਾਰ ਅਤੇ ਫੀਚਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਫਿੱਟ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਫਿੱਟ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਈਆਂ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਨੂੰ ਅਡਜਸਟ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇ ਨੋਜ਼ਪੀਸ ਨੂੰ ਅਡਜਸਟ ਕਰਕੇ।	ਕਈ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਨੋਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕਾਂ ਵਰਗੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਰੈਗੂਲੇਟਰੀ ਮਿਆਰਾਂ ਤੇ ਖਰੇ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੇ। ਅਜਿਹੇ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ ਲਓ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੌਕਸ ਲੇਬਲਾਂ ਤੇ ASTM F2100 ਤੇ EN 14683 ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਾਸਕ ਦਾ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਮਿਆਰਾਂ ਲਈ ਟੈਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਤੇ ਖਰਾ ਉਤਰਿਆ, ਜਿਵੇਂ : <ul style="list-style-type: none"> • ਕਣਾਂ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਦੀ ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ • ਸਾਹ ਲੈ ਸਕਣਾ • ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ • ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਜਲਣਸ਼ੀਲਤਾ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਮਾਨਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਮਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ।
ਨੋਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕ (ਫਿਲਟਰ ਪਰਤ ਦੀ ਇੱਕ ਮਿਸਾਲ ਨਾਲ) 	ਹੋਮਮੇਡ ਜਾਂ ਕਮਰਸ਼ੀਅਲ ਤੌਰ ਤੇ ਉਪਲਬਧ। ਵੱਖ ਵੱਖ ਅਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ।	ਘੱਟੋ ਘੱਟ 2 ਪਰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੁਣੇ ਅਤੇ ਕੋਟਨ ਜਿਹੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਬਣੇ ਹੋਣ। ਫਿਲਟਰੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਾ-ਬੁਣੇ ਪੋਲੀਪ੍ਰੋਪੀਲੇਨ ਵਰਗੇ ਫਿਲਟਰ-ਨੁਮਾ ਕੱਪੜੇ ਦੀ ਵਿਚਾਲੇ ਤੀਜੀ ਪਰਤ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਹਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲਾ ਫਿਲਟਰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਜੋਬ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਾਰਦਰਸ਼ੀ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੁੜ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ। ਗੰਦੇ ਜਾਂ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਦ ਧੋ ਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।	ਮਾਸਕ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਸਟਾਈਲ ਮੁਤਾਬਕ ਫਿੱਟ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਕੇ ਫਿੱਟ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਟਾਈਆਂ, ਬੈਂਡਜ਼ ਜਾਂ ਕੰਨਾਂ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਅਤੇ ਲਚਕੀਲੇ ਨੋਜ਼ਪੀਸ (ਜੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ) ਨੂੰ ਅਡਜਸਟ ਕਰਕੇ।	ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਨੋਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਮਿਆਰ ਜਾਂ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸਟੈਂਡਰਡਜ਼ ਉਪਲਬਧ ਹਨ (ਯੂਰੋਪ ਵਿੱਚ AFNOR , ਅਤੇ ਯੂ ਐਸ ਵਿੱਚ ASTM)। ਮੈਡੀਕਲ ਡਿਵਾਇਸਜ਼ ਰੈਗੂਲੇਸ਼ਨਜ਼ ਅਧੀਨ ਨੋਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਡੀਕਲ ਡਿਵਾਇਸ ਨਹੀਂ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਨੋਨ-ਮੈਡੀਕਲ ਮਾਸਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਫਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਇਹ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ: <ul style="list-style-type: none"> • ਵਰਤੀ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ • ਨਿਰਮਾਣ • ਫਿੱਟ • ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ