

# 自愿使用 N-95呼吸防护面罩

## 呼吸防护面具

**N-95**过滤式呼吸器是经NIOSH认证的空气净化呼吸器，过滤效率达95%以上。**N-95**呼吸器可过滤空气传播的污染物，包括粉尘、烟雾、雾气及结核杆菌、流感病毒等微生物。

### 如何佩戴N-95呼吸器



1. 阅读说明。洗净双手。单手握住呼吸器，使鼻梁条位于指尖处。松弛悬挂耳带。
2. 将口罩置于下巴下方，鼻梁条朝上。单手握住口罩，将上耳带拉过头顶，置于头顶后方。
3. 将下带拉过头顶，绕至颈后，置于双耳下方。
4. 用双手将鼻梁条按压至鼻型，用指尖向内推压。检查是否密合。
5. 检查密封性。双手完全覆盖呼吸器。用力呼气。若空气从面部渗出，请重新调整呼吸器（步骤3和4）。
6. 正确佩戴呼吸面罩的方式取决于其类型和型号。请参阅制造商说明。

## 正确使用与维护

- 选择经认证的**N-95**呼吸器以抵御特定污染物。
- 请阅读并遵循制造商说明。
- 每次佩戴时，请确认口罩在面部周围密封良好。密封处渗入的空气越多，防护效果越差。
- 请妥善保管您的呼吸器，避免误用他人设备。
- 使用前**检查**口罩是否损坏或污染。
  - 若口罩出现破损、变形、污渍或呼吸困难，**请立即更换**。
- 若存在可能影响呼吸器使用的健康问题，请告知主管并联系职业健康与安全部门。如有肺部或心脏疾病等健康顾虑，使用前可咨询医生。
- 若出现症状（如呼吸困难、头晕或恶心），**请立即**前往空气更清洁的区域，摘下呼吸器并寻求医疗救助。
- **请将呼吸器**丢弃在普通垃圾桶中，除非该呼吸器是在设有特定处置程序的医疗机构或研究区域使用，或存在污染迹象。
- 请妥善存放您的呼吸面罩，以防止其受损、污染、暴露于极端温度、有害化学品以及面罩部件被压扁或变形。
- 切勿在口鼻部位使用外科口罩或其他物品（例如围巾）；口部（例如围巾、T恤、手帕）。
- **请勿**在含有非防护设计范围内的污染物环境中使用呼吸器。例如，设计用于过滤粉尘颗粒的呼吸器无法防护气体、蒸汽或高毒性物质。
- 请勿尝试重复使用、清洁或消毒带过滤器的抛弃式呼吸面罩。
- 请勿让面部毛发、首饰、眼镜、衣物或其他物品阻碍呼吸器与面部的紧密贴合。

## 强制使用

根据工作职责，N-95呼吸器可能作为个人防护装备**强制要求佩戴**。若N-95呼吸器使用不属于自愿行为，而是工作要求，请配合主管及职业健康与安全部门，确保您已接受适当培训、通过密合度测试并获得医疗许可。

## 使用限制

**请仔细阅读**并遵循制造商关于呼吸器使用、维护、清洁、保养及限制条件的**说明**。同时，**请遵守**制造商和大学关于体检、密合度测试及剃须要求的**指示**。

N-95呼吸面罩仅能过滤污染颗粒物。它无法防护化学蒸汽/气体、缺氧环境、高风险暴露（如产生气溶胶的操作——包括支气管镜检查、尸检）以及石棉操作。面部毛发会降低N-95呼吸防护的有效性，但自愿使用时无需剃须。若存在面部毛发，可改用松紧式电动空气净化呼吸器。

## 自愿使用

尽管加州职业安全与健康管理局（Cal-OSHA）未强制要求自愿使用N-95呼吸器时进行密合度测试或医疗认证，但使用者必须接收并查阅《加州职业安全与健康管理局呼吸防护标准》（8 CCR 5144）附录D。访问该信息请[登录此](#)网站或参阅本手册第2页。若对自愿使用N-95呼吸器有疑问，请咨询主管和/或EH&S部门。

有关N-95呼吸器及其他过滤材料制成的口罩的**适用限制、正确佩戴方法及维护要点**，请访问[bit.ly/ucN95](http://bit.ly/ucN95) 或扫描二维码。



## 强制性信息

根据加州职业安全与健康管理局（Cal/OSHA）第5144节附录D规定，非强制要求佩戴呼吸器时仍使用呼吸器的员工

呼吸器在正确选择和使用时，是防范指定危害的有效防护手段。

即使暴露量低于暴露限值，也鼓励使用呼吸器，以给工人提供额外的舒适度和保护。然而，如果呼吸器使用不当或未保持清洁，呼吸器本身可能成为工人的危险源。有时，即使危险物质含量未超过OSHA标准规定的限值，工人仍可使用呼吸器避免接触危害。若雇主提供可自愿使用的呼吸器，或您自备呼吸器，则必须采取特定预防措施，确保呼吸器本身不会构成危险。呼吸面罩使用须知

1. **请仔细阅读并遵守**制造商提供的所有使用、维护、清洁和保养说明，以及关于呼吸器功能限制的警告。
2. 选择经认证可防护特定污染物的呼吸器。美国卫生与公众服务部下属的国家职业安全与健康研究所（NIOSH）负责呼吸器认证。呼吸器本体或包装上应附有认证标签或声明，其中注明呼吸器的设计用途及防护程度。
3. 请勿在含有非防护对象的污染物环境中使用呼吸器。例如：过滤粉尘颗粒的呼吸器无法防护气体、蒸汽或烟雾中的微小固体颗粒。
4. **请**做好呼吸器记录，避免误用他人呼吸器。