

Formación sobre el uso voluntario de mascarillas de respiración N-95

Mascarillas de respiración

Las mascarillas de respiración con filtro N-95 son mascarillas de respiración purificadoras de aire certificadas por NIOSH con niveles de eficacia de filtrado del 95% o superiores. Las mascarillas de respiración N-95 filtran los contaminantes transportados por el aire, incluidos polvos, humos, nieblas y agentes microbianos como las bacterias de la tuberculosis y el virus de la gripe.

Cómo ponerse las mascarillas de respiración N-95



1. Lea las instrucciones. Lávese las manos. Sujete el respirador con una mano, con el puente nasal en la punta de los dedos. Deje que las correas cuelguen sin apretar.
2. Colóquese la mascarilla debajo de la barbilla, con el puente nasal hacia arriba. Sujete la mascarilla con una mano y tire de la correa superior por encima de la cabeza. Apóyela en la parte superior de la cabeza.
3. Tire de la correa inferior por encima de la cabeza y colóquela alrededor del cuello, por debajo de las orejas.
4. Utilice ambas manos para moldear el puente nasal a la forma de su nariz empujando hacia dentro con las yemas de los dedos. Compruebe que queda bien ajustado.
5. Comprobación del cierre. Cubra completamente el respirador con las manos. Exhale bruscamente. Si le sopla aire en la cara, vuelva a ajustar el respirador (pasos 3 y 4).
6. La forma correcta de ponerse una mascarilla de respiración depende del tipo y modelo de la misma. Consulte las instrucciones del fabricante.

Uso y mantenimiento adecuados

- Elija respiradores N-95 **certificados** para proteger contra el contaminante en cuestión.
- Lea y siga las instrucciones del fabricante.
- Compruebe que la mascarilla **esté bien sellada** alrededor de la cara cada vez que se la ponga. Cuanto más aire se filtre por debajo del sello, menos protección recibirá.
- **Lleve un registro** de su respirador; no utilice por error el de otra persona.
- **Inspeccione** la mascarilla antes de usarla; **compruebe si está dañada** o contaminada.
- **Sustituya** la mascarilla si está dañada, deformada, sucia o es difícil respirar a través de ella.
- Informe a su supervisor y trabaje con EH&S si tiene problemas médicos que puedan resultar en dificultades al utilizar un respirador. También puede **consultar con su médico** antes de utilizar un respirador si tiene alguna preocupación médica como problemas pulmonares o cardíacos.
- Vaya a una zona con aire más limpio, quítese el respirador y **busque ayuda médica** si experimenta síntomas (por ejemplo, dificultad para respirar, mareos o náuseas).
- **Deseche el respirador** en la basura normal, a menos que se haya utilizado en un centro médico o área de investigación con procedimientos de eliminación específicos, o si hay indicios de que puede estar contaminado.
- **Almacene** su mascarilla de respiración adecuadamente para protegerla de daños, contaminación, temperaturas extremas, productos químicos dañinos y aplastamiento o deformación de la pieza facial.
- **NO** utilice mascarillas quirúrgicas ni otros elementos sobre la nariz y la boca (por ejemplo, bufandas); boca (por ejemplo, bufandas, camisetas, pañuelos).
- **NO** use su respirador en atmósferas que contengan contaminantes para los cuales no está diseñado para proteger. Por ejemplo, un respirador diseñado para filtrar partículas de polvo no lo protegerá contra gases, vapores o materiales altamente tóxicos.
- **NO** intente reutilizar, limpiar o desinfectar mascarillas de respiración desechables con filtro.
- **NO** permita que el vello facial, las joyas, las gafas, la ropa o cualquier otra cosa impidan la colocación adecuada entre su cara y el respirador.

Uso obligatorio

Los respiradores N-95 pueden ser **requeridos** como equipo de protección personal, dependiendo de sus responsabilidades laborales. Si el uso de una mascarilla de respiración N-95 no se considera voluntario y se le exige llevarla como parte de su trabajo, colabore con su supervisor y con EH&S para asegurarse de que ha recibido **la formación, las pruebas de ajuste y la autorización médica** adecuadas.

Limitaciones

Revise y siga las instrucciones del fabricante sobre el uso, mantenimiento, limpieza, cuidado y limitaciones del respirador. Asimismo, **siga las instrucciones** del fabricante y de la Universidad en relación con las evaluaciones médicas, las pruebas de ajuste y el afeitado. Las mascarillas de respiración N-95 sólo filtran las partículas contaminantes. **No le protegen** de vapores/gases químicos, atmósferas deficientes en oxígeno, exposiciones de alto riesgo como las creadas por procedimientos que generan aerosoles (es decir, broncoscopia, autopsia) y manipulación de amianto. El vello facial reduce la eficacia de la protección respiratoria N-95, pero no es necesario afeitarse para su uso voluntario. Si tiene vello facial, puede usar un respirador purificador de aire motorizado de ajuste holgado.

Uso Voluntario

Aunque Cal-OSHA no exige pruebas de ajuste ni certificación médica para el uso voluntario de un respirador N-95, los usuarios deben recibir y revisar el Apéndice D de la Norma de Protección Respiratoria de Cal/OSHA (8 CCR 5144). Para acceder a esa información, visite este [sitio web](#) o consulte la página 2 de este folleto. Si tiene preguntas relacionadas con el uso voluntario de un respirador N-95, consulte a su supervisor y/o a EH&S.

Para obtener más información sobre **las limitaciones** y sobre **cómo colocarse, utilizar y mantener correctamente** las mascarillas de respiración N-95 y otras mascarillas fabricadas con material filtrante, visitebit.ly/ucn95 o escanee el código QR.



Información obligatoria

Empleados que utilizan mascarillas de respiración cuando no es obligatorio según la norma Cal/OSHA Apéndice D de la Sección 5144

Los respiradores son un método eficaz de protección contra los peligros designados cuando se seleccionan y se usan correctamente.

Se fomenta el uso de respiradores, incluso cuando las exposiciones están por debajo del límite de exposición, para proporcionar un nivel adicional de comodidad y protección para los trabajadores. Sin embargo, si un respirador se utiliza de forma inadecuada o no se mantiene limpio, el propio respirador puede convertirse en un peligro para el trabajador. A veces, los trabajadores pueden usar respiradores para evitar la exposición a peligros, incluso si la cantidad de sustancia peligrosa no excede los límites establecidos por las normas de OSHA. Si su empleador le proporciona respiradores para su uso voluntario, o si usted se proporciona su propio respirador, debe tomar ciertas precauciones para asegurarse de que el respirador en sí no represente un peligro. Recordatorios para el uso de mascarillas de respiración

1. **Lea y preste atención a** todas las instrucciones proporcionadas por el fabricante sobre el uso, mantenimiento, limpieza y cuidado, así como a las advertencias sobre las limitaciones del respirador.
2. **Elija** respiradores certificados para proteger contra el contaminante en cuestión. NIOSH, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU., certifica los respiradores. Una etiqueta o declaración de certificación debe aparecer en el respirador o en el empaque del respirador. Le indicará para qué está diseñada la mascarilla de respiración y en qué medida le protegerá.
3. **No** use su respirador en atmósferas que contengan contaminantes contra los cuales su respirador no está diseñado para proteger. Por ejemplo, una mascarilla respirador diseñado para filtrar partículas de polvo no le protegerá contra gases, vapores o partículas sólidas muy pequeñas de humos o vapores.
4. **Lleve un registro** de su respirador para no utilizar por error el respirador de otra persona.