

N-95 Protección Respiratoria

Los respiradores N-95 son mascarillas purificadoras de aire certificados por NIOSH para tener niveles de eficiencia de filtro de 95% o más. Los respiradores N-95 filtran contaminantes en el aire, incluyendo polvo, humo, niebla y agentes microbianos como la bacteria de la tuberculosis y el virus de la gripe. **Un respirador N-95 es el nivel mínimo de protección para el humo de incendios forestales.** El uso del respirador puede ser beneficioso incluso cuando el AQI para PM2.5 es 150 o menos.

Cómo ponerse respiradores N-95



1. Lea las instrucciones.

Lavase las manos. Sostenga el respirador con una mano, con el sujetador nasal en sus dedos. Deje que las correas cuelguen libremente.



2. Coloque el respirador debajo de la barbilla, con el sujetador nasal hacia arriba. Sostenga el respirador con una mano y jale la correa superior sobre su cabeza. Coloque la correa en la parte posterior de su cabeza.



3. Jale la correa inferior alrededor de su cabeza y colóquela sobre de su cuello, debajo de las orejas.



4. Use ambas manos para moldear el sujetador nasal a la forma de su nariz empujando hacia adentro con la punta de los dedos. Verifique que el respirador esté seguro.



5. Asegure que el respirador esté sellado. Cubra el respirador completamente con las manos y exhale bruscamente. Si le sopla aire en la cara, reajuste el respirador (pasos 3 y 4).

Nota: La manera adecuada de ponerse el respirador depende del tipo y modelo. Consulte las instrucciones del fabricante.

Uso y mantenimiento adecuados

- Elija respiradores N-95 **certificados para su uso** para proteger contra el contaminante en cuestión.
- **Lea y siga las instrucciones del fabricante.**
- Verifique que haya un **sello hermético** alrededor de la cara cada vez que se ponga el respirador. Cuantas más fugas de aire debajo del sello, menos protección recibirá.
- **Mantenga un registro** de su respirador para no utilizar por error el de otra persona.
- **Inspeccione** el respirador antes de usarlo. Verifique daños y contaminación.
- **Reemplace** su respirador si se daña, deforma, ensucia o es difícil respirar.
- **Pregúntele a su médico** antes de usar un respirador si tiene un problema pulmonar o cardíaco.
- Vaya a un área con aire más limpio, quítese el respirador y **busque ayuda médica**, si sufre síntomas (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 evidencia de que puede estar contaminado.
- **Guarde** su respirador adecuadamente para protegerlo de daños, contaminación, temperaturas extremas, productos químicos nocivos y aplastar o deformar la pieza facial.



- **NO use** mascarillas quirúrgicas u otros artículos sobre su nariz y boca (es decir, bufandas, camisetas, pañuelos). No proporcionarán protección contra el humo de incendios forestales.
- **No use** su respirador en atmósferas que contengan contaminantes contra 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 los respiradores desechables.
- **No permita** que vello facial, el cabello, las joyas, los anteojos, la ropa, o cualquier otra cosa impida la colocación apropiada del respirador.



Uso requerido

Los respiradores N-95 pueden ser **necesarios** como equipo de protección personal, dependiendo de las responsabilidades de su trabajo. Con respecto al humo de los incendios forestales, debe usar un respirador cuando el AQI actual sea mayor a 500. Para el uso requerido, debe obtener 1.) **Evaluación médica y autorización**, 2.) **Capacitación anual**, y 3.) **Prueba de ajuste para un ajuste adecuado (anualmente)**.

Para garantizar una protección adecuada, no use modelos y tamaños de respiradores para los cuales EH&S no le haya realizado una prueba de ajuste.

Limitaciones

Revise y siga las instrucciones del fabricante sobre el uso, mantenimiento, limpieza, cuidado y limitaciones del respirador. También siga las instrucciones del fabricante y la Universidad con respecto a las evaluaciones médicas, las pruebas de ajuste y el afeitado.

Los respiradores N-95 solo filtran partículas contaminantes. **No lo protegen** de vapores / gases químicos, atmósferas deficientes de oxígeno, exposiciones de alto riesgo como las creadas por procedimientos de generación de aerosoles (es decir, broncoscopia, autopsia) y manejo de asbesto. El vello facial reduce la efectividad de la protección respiratoria N-95, pero el afeitado no es necesario para el uso voluntario. Si tiene vello facial, puede usar un respirador de purificación de aire accionado y suelto.





Información para el uso de respiradores cuando no son requeridos por la regulación Cal/OSHA apéndice D - sección 5144

Los respiradores son un método eficaz de protección contra los peligros designados cuando se seleccionan y usan correctamente. Se recomienda el uso de respiradores, incluso cuando las exposiciones están por debajo del límite de exposición, para brindar un nivel adicional de comodidad y protección a los trabajadores. Sin embargo, si un respirador se usa incorrectamente o no se mantiene limpio, el mismo 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 proporciona respiradores para su uso voluntario, o si usted proporciona su propio respirador, debe tomar ciertas precauciones para asegurarse de que el respirador en sí no presente un peligro..

Es importante recordar las siguientes recomendaciones:

1. **Lee y presta atención** a todas las instrucciones proporcionadas por el fabricante sobre el uso, mantenimiento, limpieza y cuidado, y las advertencias sobre las limitaciones del respirador.
2. **Elige** respiradores certificados para su uso para proteger contra el contaminante en cuestión. NIOSH, el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., certifica los respiradores. Debe aparecer una etiqueta o declaración de certificación en el respirador o en el empaque del respirador. Le dirá para qué está diseñado el respirador y cuánto lo protegerá.
3. **No** use su respirador en atmósferas que contengan contaminantes para los cuales su respirador no está diseñado para proteger. Por ejemplo, un respirador diseñado para filtrar partículas de polvo no lo protegerá contra gases, vapores o partículas sólidas muy pequeñas de gases o humo.
4. **Mantenga un registro** de su respirador para que no use por error el respirador de otra persona.

Para obtener más información acerca de las [limitaciones](#) y [cómo ponerse, usar y mantener los respiradores con pieza facial N-95](#) y otras máscaras hechas de material filtrante, visite el [sitio web de EH&S](#).

