



Procedimientos generales para colocarse y descartar en forma adecuada los respiradores desechables



- Antes de tocar el respirador, lávese las manos cuidadosamente con agua y jabón.
- Si ha usado con anterioridad un respirador que le ha ajustado bien, debe volver a usar el mismo tamaño, modelo y la misma marca.
- Revise si el respirador está en buenas condiciones. Si el respirador está dañado. **NO LO USE.** Consiga uno nuevo.
- Cualquier cosa que se interponga entre el respirador y su cara hará que el respirador pierda eficacia. Evite que haya vello facial, hebras de cabello, joyas, lentes o prendas de vestir entre el respirador y su cara o que estos impidan el buen ajuste del respirador a su cara.
- Si los respiradores son usados por personas que están realizando tareas relacionadas con su trabajo, los empleadores deben cumplir con la norma de protección respiratoria de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) 29 CFR 1910.134. Consulte más información en www.OSHA.gov.

Póngase el respirador en forma adecuada. **NOTA:** Siga las instrucciones que vienen con el respirador. También puede encontrar instrucciones de fabricantes de muchos respiradores desechables aprobados por NIOSH en:

http://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/



1 Coloque el respirador en la palma de su mano con la parte que se coloca sobre la nariz tocando los dedos.



2 Agarre el respirador con la mano empuñada, con la parte que se coloca sobre la nariz tocando los dedos y dejando que caigan las bandas libremente sobre la mano.



3 Póngase el respirador debajo de la barbilla con la parte que se coloca sobre la nariz mirando hacia arriba. La banda superior se coloca sobre la cabeza, descansando en el área superior de la parte de atrás de la cabeza. La banda inferior se coloca alrededor del cuello y debajo de las orejas. Las bandas no se deben cruzar una sobre la otra. Si el respirador solo tiene 1 banda, debe descansar sobre el área superior de la parte de atrás de la cabeza.



4 La mayoría de los modelos de respiradores desechables tienen un gancho de metal en la parte que cubre la nariz. Coloque la punta de los dedos de ambas manos en la parte superior del gancho de metal que cubre la nariz. Deslice hacia abajo la punta de los dedos por ambos lados del gancho de metal que cubre la nariz para moldear el área y que tome la forma de la nariz.

Cuando se ponga un respirador, siempre revise que esté bien ajustado. Esto se puede realizar en dos pasos



1 Primero, coloque ambas manos sobre el respirador tapándolo completamente, después aspire un poco de aire para revisar si el respirador se ajusta totalmente a su cara. Asegúrese de no cambiar la posición del respirador.



2 Luego, coloque las manos sobre el respirador tapándolo completamente y bote el aire por la nariz.



3 Si durante cualquiera de los pasos anteriores, se filtra aire alrededor de la nariz, reajuste la pieza de la nariz según lo indicado anteriormente. Si se filtra aire por los lados de la mascarilla, mueva las bandas a lo largo de la cabeza hasta que se obtenga un ajuste adecuado.



4 Si no puede obtener un ajuste y sello apropiado, solicite la ayuda de otra persona, pruébese otro tamaño del mismo modelo o un modelo diferente. Los diferentes modelos de respiradores se ajustan en forma diferente a la cara. **NO** trate de obtener un mejor ajuste haciéndole "nudos" a las bandas para acortarlas.

Al quitarse el respirador



1 La parte exterior del respirador puede estar contaminada, ¡NO LA TOQUE!



2 Tome la banda inferior y hálela sobre la parte de atrás de la cabeza sin tocar el respirador, haga lo mismo con la banda superior y quítese el respirador con cuidado.



3 Bótelo en un recipiente para basura y lávese las manos cuidadosamente después de quitarse el respirador.

LÁVESE LAS MANOS CUIDADOSAMENTE DESPUÉS DE QUITARSE EL RESPIRADOR.