

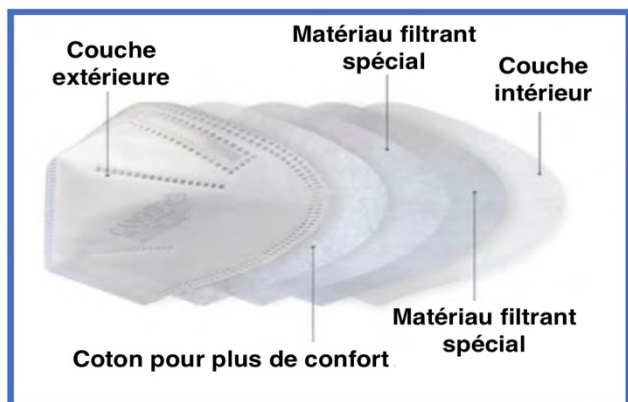
Arrêtez d'inhaler des particules en suspension dans l'air - utilisez un respirateur jetable

Les masques NE sont PAS tous identiques

**Trois éléments sont importants :
l'ajustement, le filtre et la fonction**

Les respirateurs sont les meilleurs masques. Ils vous protègent **et** protègent les autres.

Certains respirateurs sont conçus pour empêcher l'inhalation de particules en suspension dans l'air, comme les virus et la fumée provenant des feux de forêt. Un autre type d'appareil empêche l'inhalation de gaz, de vapeurs ou de brouillards. (Il existe également des respirateurs réutilisables, appelés élastomères).



Les respirateurs jetables qui vous protègent des particules sont composés de matériaux spéciaux pour filtrer ce que vous inhalez et expirez (voir l'image). Ils ne fonctionnent pas correctement s'ils sont humides ou sales.

Les respirateurs certifiés sont appelés **N95 ou N99** et portent un numéro **CA** ou **NIOSH**. Quand ils sont utilisés correctement, ils filtrent presque toutes les particules suspendues dans l'air.

Contrairement aux autres masques, la plupart des respirateurs n'ont pas de boucles d'oreilles. Pour être certifiés en tant que respirateurs, ils nécessitent **deux courroies permettant un bon ajustement**. La pilosité faciale autour des bords

du respirateur peut provoquer des fuites lorsque vous inspirez ou expirez.

Porter le respirateur

Si vous devez porter quelque chose sur la tête ou autour du cou, mettez d'abord le respirateur.



Retirer le respirateur de l'emballage. Étirez les courroies.

Tenez-le avec le logo tourné vers l'extérieur et vers le haut. Ouvrez complètement les rabats

supérieurs et inférieurs. Saisissez-les et tirez-les vers l'extérieur. Pliez la barrette nasale autour de votre pouce pendant que vous faites cela. Évitez de toucher l'intérieur.

Tenez le respirateur dans une main. Placez les courroies en dehors de votre main. Remontez le masque sur votre visage de manière à ce que la barrette nasale métallique est sur (la voûte de) votre nez. N'appuyez pas encore.

Veillez à ce que le panneau inférieur soit bien ajusté à votre menton. (Certaines personnes trouvent qu'il est plus facile de placer d'abord la partie inférieure du respirateur sous leur menton).



L'ordre dans laquelle les courroies sont mises n'a pas d'importance. La **courroie supérieure** se fixe à l'**arrière de votre tête** de manière à ce qu'elle ne bouge pas. La **courroie inférieure** passe généralement par-dessus la tête et sous les oreilles, **autour du cou**. Il doit être posé directement contre la peau, et non sur les cheveux.

Le respirateur doit s'ajuster confortablement à votre visage. Les rabats doivent rester dépliés. Veillez à ce que rien ne gêne l'ajustement ou l'étanchéité à votre visage. Attention aux cheveux, aux bijoux et aux vêtements.

Du bout des doigts des **deux** mains moulez la **barrette nasale métallique** à l'endroit où votre nez rencontre vos joues. (Le fait de pincer le haut du nez peut créer une fuite).



Faites-en sorte qu'il épouse la forme de votre nez et de vos joues. Cela permet d'obtenir une fermeture étanche.

Vérification de l'ajustement (de l'étanchéité)

Placez vos deux mains sur la partie centrale. Inspirez et expirez brusquement. Veillez à ne pas déplacer le respirateur.



S'il n'est pas bien étanche, vous devriez sentir une fuite d'air. S'il y a de l'air qui fuit autour du nez ou si vos lunettes s'embuent, ajustez les bandes métalliques. Si de l'air fuit par les côtés, ajustez les courroies du serre-tête. **Assurez-vous que le respirateur est bien ajusté à votre visage.**

Vérifiez l'étanchéité à **chaque fois** que vous mettez le respirateur.

Pour de plus amples renseignements sur le fonctionnement des respirateurs jetables, voir Le génie des masques N95 (<https://bit.ly/44lamiA> -- en anglais).

Enlever le respirateur

Les particules sont retenues parmi le matériau filtrant. Si les germes sont une source d'inquiétude, évitez de toucher l'intérieur du respirateur.

La manière la plus simple d'enlever le respirateur est de tenir délicatement la courroie inférieure et de la tirer avec précaution par-dessus la tête. Faites de même avec la courroie supérieure. Elles devraient se détacher facilement.



Vous pouvez réutiliser le respirateur

Il s'agit de respirateurs jetables. Ils peuvent être utilisés plusieurs fois. **S'il est humide ou sale, il ne fonctionnera pas correctement.** Il risque également de ne pas fonctionner correctement si les courroies sont trop lâches.

Si vous souhaitez réutiliser un respirateur, suspendez-le dans un endroit propre (un sac en papier - et non en plastique - convient s'il risque de se salir). Si vous avez plus d'un respirateur, vous pouvez en utiliser un différent chaque jour.

Quand le respirateur ne peut pas être (re)utilisé

Lorsque le respirateur jetable est sale ou humide, ou que les courroies sont lâches, il faut le jeter à la poubelle, à moins qu'il n'existe un programme de recyclage des respirateurs. (Certains fabricants le font).



OHCOW

Occupational Health Clinics
for Ontario Workers Inc.

Centres de santé des
travailleurs (ses) de l'Ontario Inc.

Courriel : mfw@ohcow.on.ca