

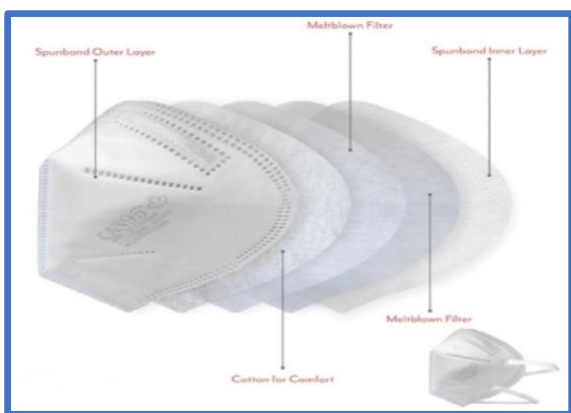
Uso de respirador desechable

NO todas las máscaras son iguales.

**Tres cosas son importantes:
ajuste, filtro y función.**

Los respiradores son los mejores tipos de máscaras en todos los aspectos. Te protegen a ti y a otros.

Tienen materiales especiales que **filtran** el aire que inhala y exhala (ver imagen). Los materiales no funcionan apropiadamente si el respirador se moja o se ensucia.



Si se usan correctamente, estos respiradores filtrarán casi todas las partículas del aire. (Se necesita un tipo diferente para protegerse contra vapores o gases).

A diferencia de otras máscaras, los respiradores no tienen lazos elásticos para los oídos. En lugar, tienen **dos bandas elásticas para proporcionar un buen ajuste**. El vello facial alrededor de los bordes del respirador impide tener un buen ajuste. Ya que permite que el aire se salga cuando inhala o exhala.

Para obtener más información sobre cómo funcionan estos respiradores, vea *The genius of N95 masks* en Youtube. La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional de EUA (OSHA) tiene un buen video sobre cómo ponerse y quitarse estos respiradores desechables <https://bit.ly/3AhkDP5> (Inglés) y <https://bit.ly/3AY4oa3> (Español).

Colocación del respirador

Si se va a poner algo en la cabeza o alrededor del cuello, ponga primero el respirador.

Saque el respirador de su paquete. Estire las bandas elásticas. Sostenga el respirador con el logotipo hacia arriba.



Abra completamente las solapas superior e inferior. Sujete las solapas inferior y superior y sáquelas. Al hacer esto doble la pieza para la nariz alrededor de su pulgar. Trate de no tocar el interior del respirador.

Agarre el respirador con una mano, dejando que las bandas elásticas queden por fuera de su mano.

Colóquelo en su cara con la pieza metálica para la nariz sobre el puente de su nariz o la parte superior de la nariz.

Asegúrese de que el panel inferior esté bien ajustado debajo de la barbilla.

A algunas personas les resulta más fácil poner la parte inferior debajo de la barbilla primero.



No importa qué banda elástica se ponga primero. Coloque **la banda elástica superior** detrás de la cabeza, donde no se mueva. Coloque **la banda elástica inferior**, pasándola por encima de su cabeza, debajo de las orejas y alrededor del cuello. Debe quedar sobre la piel y no sobre el cabello. El respirador debe quedarle de manera que se sienta cómodo en su cara. Los paneles deben estar

completamente desdoblados y bien fijos en su lugar.

Asegúrese de que nada afecte un buen ajuste o sello del respirador en su cara. Revise el cabello, las joyas y la ropa.

Utilice las puntas de los dedos de ambas manos para presionar la **pieza de metal** en el área donde la nariz se encuentra con las mejillas. (Apretar solo la parte superior de la nariz podría dejar un hueco).



Haz que se ajuste a la forma de toda la nariz y de tus mejillas. Esto da un ajuste apretado.

Revisión del ajuste (el sellado)

Coloque ambas manos sobre el panel central del respirador. Inhale y exhale fuertemente. Tenga cuidado de no mover el respirador.



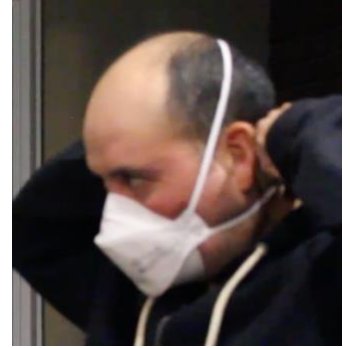
Si no tiene un buen sellado, probablemente sentirás que el aire se sale. Si el aire sale por alrededor de la nariz o sus gafas se empañan, ajuste la banda metálica. Si el aire sale por los lados de la cara, ajuste las bandas elásticas de la cabeza. **Asegúrese de que el respirador este bien apretado/sellado contra su cara.**

Compruebe el sellado cada vez que se ponga el respirador.

Para quitarse el respirador

Aunque las partículas deberían quedar atrapadas en el material del filtro, trate de tocar sólo las bandas elásticas.

La forma más fácil es sujetar suavemente la banda elástica inferior y sacarla con cuidado pasándola por encima de la cabeza. Haga lo mismo con la banda elástica superior. Deberían quitarse fácilmente.



Puede volver a usar el respirador

Estos son respiradores desechables. Si desea volver a utilizar uno, ponga el respirador en una bolsa de papel durante cuatro a cinco días y use uno fresco cada día. **Si está mojado o sucio, no funcionara adecuadamente.**



Cuando ya no le sirva, utilice el programa de reciclaje de respiradores o ponga el respirador en la basura. Lávese las manos con agua y jabón o desinfectante.

Esta hoja informativa fue preparada para el programa de trabajadores agrícolas migrantes de OHCOV, como parte del proyecto KAIROS, Empoderando a los Trabajadores Extranjeros Temporales durante COVID-19. (Actualizada en enero de 2022)

¿Nos faltó algo? ¿Te fue útil? Déjanos saber:
Mensaje de Texto +1 289-684-2821 o
Correo electrónico mfw@ohcow.on.ca.
Síguenos en Facebook: [OHCOW Ag-Program](https://www.facebook.com/OHCOW-Ag-Program)