



## Datos Básicos sobre el uso voluntario del respirador N95

---

La Universidad de Maryland está comprometida a proporcionar un ambiente de trabajo libre de peligros reconocidos. Esta hoja informativa detalla el uso voluntario de respiradores y lo que implica.

### **¿Qué significa uso voluntario?**

Los empleados que voluntariamente usan equipos de protección respiratoria están cubiertos por el Programa de Protección Respiratoria de la Universidad de Maryland. Aun cuando no existe un requisito regulatorio o uno basado en una evaluación del riesgo laboral, usted puede elegir usar un respirador (o mascarilla filtrante N95) voluntariamente. Cabe destacar que, a diferencia del uso requerido de respiradores, el uso voluntario no conlleva ni requiere los mismos requisitos del programa de protección respiratoria.

El Programa de Protección Respiratoria de la Universidad está disponible en el siguiente enlace:  
<http://www.essr.umd.edu/os/respirator/manual/resp.pdf>

### **¿Cuáles son los requisitos del programa para el uso voluntario de respiradores?**

El uso voluntario de una mascarilla filtrante (es decir, N95) no requiere autorización médica o pruebas de ajuste antes de su uso. Los empleados que eligen usar respiradores voluntariamente son responsables de leer y seguir el Apéndice D de OSHA 29 CFR 1910.134, incluido en este documento, que detalla las limitaciones y el uso del respirador. Por favor refiérase al archivo adjunto.



Use esta guía para revisar el ajuste del sello de la mascarilla

## Cómo ponerse y quitarse adecuadamente un respirador desechable

LÁVESE BIEN LAS MANOS ANTES DE PONERSE Y QUITARSE EL RESPIRADOR.

Si ha usado con anterioridad un respirador que le ha ajustado bien, use el mismo tamaño, modelo y la misma marca.

Revise si el respirador está en buenas condiciones. Si el respirador parece estar dañado, NO LO USE. Reemplácelo con uno nuevo.

Evite que haya vello facial, hebras de cabello, joyas, lentes, prendas de vestir o cualquier otra cosa entre el respirador y su cara o que esté previniendo la colocación adecuada del respirador.

Siga las instrucciones que vienen con el respirador.<sup>1</sup>

### Colocación del respirador



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



Agarre el respirador en la palma de la mano (con la mano ahuecada), dejando que las bandas caigan sobre la mano. Sostenga el respirador debajo de la barbilla con la parte que se coloca sobre la nariz mirando hacia arriba.



La banda superior (en respiradores de banda única o doble banda) 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. ¡No cruce las bandas una sobre la otra!



Coloque la punta de los dedos de ambas manos en la parte superior del gancho de metal que cubre la nariz (si tiene gancho). 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.

### Revisión del ajuste<sup>2</sup>



Coloque ambas manos sobre el respirador y aspire un poco de aire para revisar si el respirador se ajusta totalmente a su cara.



Con las manos todavía tapando completamente el respirador, bote el aire por la nariz y la boca. Si siente que el aire se filtra, no hay un ajuste adecuado.



Si el aire se filtra alrededor de la nariz, reajuste la pieza de la nariz según lo indicado. Si el aire se filtra por los lados de la mascarilla, reajuste las bandas a lo largo de la cabeza hasta que obtenga un ajuste adecuado.



Si no puede obtener un ajuste y sello adecuado, pida ayuda o pruébese otro tamaño o modelo.

### Para quitarse el respirador



¡NO TOQUE La parte de adelante del respirador! ¡Puede estar contaminada!



Quítese el respirador halando la banda inferior sobre la parte de atrás de la cabeza sin tocar el respirador y haciendo lo mismo con la banda superior.



Bote el respirador en el recipiente de desechos ¡LÁVESE LAS MANOS!

Los empleadores deben cumplir con la Norma de Protección Respiratoria de OSHA 29 CFR 1910.134, si los respiradores son usados por personas que están realizando tareas relacionadas con su trabajo.

1. Las instrucciones de los fabricantes de muchos respiradores desechables aprobados por NIOSH se pueden encontrar

en: [www.cdc.gov/niosh/nppt/topics/respirators/disp\\_part/](http://www.cdc.gov/niosh/nppt/topics/respirators/disp_part/)

2. Según las recomendaciones del fabricante

Para más información, llame al 1-800-CDC-INFO o visite el siguiente sitio Web: <http://www.cdc.gov/niosh/nppt/topics/respirators/>





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

Para proporcionar un nivel adicional de comodidad y protección para los trabajadores, se recomienda el uso de respiradores, incluso cuando la exposición está por debajo del límite mínimo requerido. Sin embargo, si un respirador se usa incorrectamente o no se mantiene limpio, el respirador en sí puede convertirse en un peligro para el trabajador. A veces, los trabajadores pueden usar respiradores para evitar la exposición a los peligros, incluso cuando la exposición está por debajo del límite mínimo requerido. 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 que el respirador en sí, no representa un peligro.

Antes de usar el respirador debe hacer lo siguiente:

1. Lea y siga todas las instrucciones proporcionadas por el fabricante sobre el uso, mantenimiento, limpieza y cuidado, y advertencias sobre las limitaciones de los respiradores.
2. El respirador o empaque tiene una etiqueta que le indicara el tipo de sustancia para el que fue diseñado y cuál es su nivel de protección. Asegúrese, que el respirador haya sido aprobado por NIOSH (Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU).
3. No use su respirador en atmósferas que contengan contaminantes para los cuales no está diseñado para protegerlo. Por ejemplo, un respirador diseñado para filtrar partículas de polvo no le protegerá contra gases, vapores o partículas sólidas muy pequeñas de humo.
4. Mantenga un registro de su respirador para no utilizar por error el respirador de otra persona.

Leído y Entendido por:

---

Nombre del Empleado y UID #

---

Firma del Empleado

**\*\*Supervisores deben mantener este documento dentro de los archivos del empleado.**