



Use la mascarilla adecuada durante la limpieza de inundaciones

¿Necesito una mascarilla contra el polvo mientras limpio y remuevo escombros?

Use una mascarilla contra el polvo “N95” cada vez que realice labores que producen polvo, como el remover y cortar paneles de yeso (*sheetrock*), demoliciones, barrer los escombros o al remover moho. Usar una mascarilla contra el polvo reduce el riesgo de inhalar polvo y moho y si se usa de forma correcta, protege a los pulmones.

Nota: Las mascarillas contra el polvo “N95” se deben usar correctamente y deben tener un ajuste adecuado a la cara para proporcionar protección completa. Siga las instrucciones del fabricante para usar y verificar el ajuste de la mascarilla. Las mascarillas “N95” no protegen contra el gas o los vapores emitidos por limpiadores, desinfectantes, pinturas, derrames de aceites o herramientas que funcionan con combustible. Además, no protegen contra el asbesto.

Es posible que se requiera a las empresas que realizan trabajos de limpieza y reparación de inundaciones contar con un programa de protección respiratoria formal, incluso entrenamiento, prueba de ajuste y autorización médica, y proporcionar respiradores a los empleados. Para más información, visite [osha.gov](https://www.osha.gov).

¿Dónde puedo obtener una mascarilla contra el polvo “N95”?

- La mayoría de las tiendas de artículos para la construcción, mejoras para el hogar y las ferreterías venden las mascarillas contra el polvo “N95”. Busque por el símbolo “N95” o NIOSH en el respirador o el empaque.
- Cuando realice labores que producen polvo o cuando remueva moho no use mascarillas quirúrgicas que no tengan el símbolo “N95” u otro NIOSH símbolo. Las mascarillas sin estos símbolos no se ajustan bien y el polvo puede filtrarse por los bordes de la mascarilla.

¿Cómo debo usar una mascarilla “N95”?

La mascarilla contra el polvo debe tener un ajuste adecuado a la cara para proveer una protección completa. No cumplirá su función si el aire se filtra alrededor de los bordes de la mascarilla. El vello facial puede prevenir que la mascarilla se ajuste adecuadamente.

1. Revise la mascarilla por si hay roturas o desperfectos. Si la mascarilla está doblada, separe completamente y con cuidado los pliegues del área de la barbilla y la nariz.
2. Coloque la mascarilla en su cara con los dedos en el área nasal. Deje que los tirantes cuelguen libremente sobre sus manos.



Mascarilla contra el polvo N95 estilo copa



Mascarilla plegable contra el polvo “N95”

3. Coloque la mascarilla debajo de la barbilla con el área nasal hacia arriba. Pase el tirante superior por su cabeza, dejándolo situarse en la parte posterior de su cabeza. Pase el tirante inferior por su cabeza y colóquelo alrededor del cuello y debajo de la orejas. No entrecruce los tirantes.

4. Asegúrese de que la mascarilla cubra su boca y nariz.

5. Si la máscara tiene una barrilla de metal para la nariz, use los dedos de ambas manos para amoldar la barrilla a la forma de su nariz.

6. Antes de cada uso, revise el ajuste de la mascarilla a su cara. Coloque ambas manos sobre la parte delantera de la mascarilla, inhale y exhale rápida y profundamente (foto a la derecha).



- La mascarilla está correctamente colocada si no hay escape de aire. Debe hundirse levemente cuando inhale y abultarse levemente cuando exhale.
- Si siente escape de aire alrededor de su cara y ojos, reajuste el área de la nariz, los tirantes y verifique el ajuste nuevamente.



- Si la mascarilla tiene una válvula de exhalación (foto a la izquierda), revise el ajuste cubriendo la mascarilla y la válvula con las manos e inhalando rápidamente. La mascarilla está ajustada si se hunde levemente y no se filtra aire por alrededor de los bordes. Si siente escape de aire, reajuste el área de la nariz, los tirantes y pruebe nuevamente si la mascarilla está ajustada.

- Si no obtiene un ajuste correcto, trate un tamaño y modelo diferente.

7. Una vez que termine, cuidadosamente quítese la mascarilla usando los tirantes.

8. Lávese las manos y la cara luego de quitarse la mascarilla.

- Una mascarilla “N95” desechable se puede volver a usar si no está mojada, sucia o no tiene desperfectos y si usted logra un ajuste firme.
- Si tiene problemas para respirar o cualquier otro problema al usar un respirador durante las labores de limpieza, pare de trabajar y comuníquese con su proveedor de atención médica.

¿Puedo usar otros tipos de mascarillas contra el polvo cuando remueva moho y escombros?

Sí, pero solo se deben usar las mascarillas que tienen el símbolo de NIOSH. Además de una variedad de mascarillas contra el polvo desechables, también se pueden usar los respiradores reutilizables con filtros desechables, que cubren la mitad o todo el rostro.



Lea las instrucciones del fabricante para el procedimiento de uso y verificación de ajuste. Si usted usa un respirador reutilizable que cubre la mitad o el rostro

entero, es importante limpiar y guardarlo correctamente. Desarme y limpie la mascarilla de acuerdo a las instrucciones del fabricante. De igual manera que una mascarilla contra el polvo, el respirador debe tener un ajuste seguro en su cara para poder proporcionar una protección total, la cual se debe confirmar antes de cada uso.



¿Qué otras precauciones puedo tomar cuando realice limpieza o reparaciones?

Use equipo de protección, incluso gafas o lentes protectores con protección lateral, guantes para trabajos pesados, una camisa de mangas largas, jeans o pantalones y botas para trabajar. Después de terminar las labores dese un baño y lave toda la ropa. Lávese las manos antes de comer o beber.

Para más información o ayuda llame al 311.

03/20/2013