



Школа Пациента

Эпидемиологическое и Инфекционное Отделение



Профилактика Воздушно-Капельных Инфекций

Используя маску/респиратор N-95

В этой брошюре говорится о том, когда необходимо надевать респиратор/маску N-95 для профилактики здоровья. В ней также объясняется, как правильно его надевать и снимать.

Если вам нужна помощь или дополнительная информация, обращайтесь к медсестре.

Для чего надо носить маску/респиратор N-95?

Маска/Респиратор N-95 используется в различных ситуациях, когда возникает необходимость профилактики заражения воздушно-капельным путём.

- Если вы пришли в госпиталь навестить больного, который заразился воздушно-капельным путём, вас могут попросить одеть маску/респиратор N-95 в целях профилактики болезни.
- Если вы являетесь пациентом госпиталя, в целях профилактики болезни вас могут попросить одеть маску/респиратор, когда вы покидаете свою палату.
- Вам могут посоветовать носить маску/респиратор в другое время, например, когда наступает сезон гриппа или других вирусных болезней, приобретаемых воздушно-капельным путём.

Каким образом маска/респиратор N-95 предохраняет от инфекции?

Из воздуха, которым мы дышим, маска улавливает мельчайшие частицы и преграждает их доступ в организм. Это самый распространённый респиратор, которым обычно пользуются в медицинских учреждениях.

Как одевать маску?



Приложите маску к лицу. Разместите её по центру, так чтобы переносица была закрыта.



Натяните верхнюю резинку на верхнюю часть головы.



Натяните нижнюю резинку на шею. Возможно для этого вам придётся убрать с затылка волосы, чтобы резинка прилегла непосредственно к телу.



Наденьте маску на нос. Начиная с переносицы, пользуясь пальцами обеих рук, обожмите её по форме лица, до тех пор, пока она не сядет плотно.

Проверьте, Правильно Ли Одета Маска

После того как вы одели маску, вам необходимо проверить плотно ли она одета и правильно ли она функционирует. Чтобы проверить плотность прилегания маски к лицу, сделайте следующее:

- Обеими ладонями перекройте нос и рот и медленно вдохните воздух. При этом маска должна легко пристать к лицу. Убедитесь, что вокруг маски не просачивается воздух.
- Затем, всё ещё прижимая ладони к лицу, медленно выдохните воздух. При этом маска должна немного раздуться, но воздух просачиваться вокруг не должен.
- Если вы обнаружили, что воздух просачивается, поправьте на лице маску и получше обожмите её, чтобы устранить утечку воздуха.
- В случае, если утечка воздуха продолжается, попросите медсестру помочь вам.

Есть вопросы?

Звоните 206-598-6122

Ваши вопросы для нас очень важны.

Если у вас возникли вопросы или же вас что-то беспокоит, звоните врачу в поликлинику.

Медицинский персонал UWMC готов прийти вам на помощь в любую минуту.

Эпидемиологическое и Инфекционное Отделение:
206-598-6122

Как пользоваться маской/респиратором N-95?

- НЕ ПОПРАВЛЯЙТЕ маску/респиратор N-95 во время активного использования. Это может вызвать просачивание воздуха во внутрь, а касание её руками может способствовать проникновению бактерий с ваших рук на ваше лицо.
- Если маска повреждена, испачкана или стала мокрой, а также, если вам стало в ней трудно дышать, покиньте помещение, в котором вам надо было ею пользоваться. Покинув помещение, снимите маску и выбросьте её в специальный контейнер. (Прочтите прилагаемые ниже инструкции о том как снять маску, не нарушив технику безопасности.)

Как снять маску, не нарушая правил техники безопасности ?



После того как вы вышли в безопасное помещение надо снять маску следующим образом:

Придержите маску одной рукой, а второй оттяните и снимите нижнюю резинку.



Всё ещё удерживая одной рукой маску в рабочем положении, второй рукой оттяните и снимите верхнюю резинку.



Снимите маску с лица. Выбросьте её в специально предназначенный контейнер.

Не используйте одну и ту же маску дважды. (Эти маски предназначены для **ОДНОРАЗОВОГО** пользования.)



После того как вы выбросили маску, вымойте руки мылом или протрите их дезинфицирующим гелем для рук.



UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Healthcare Epidemiology
and Infection Control

Box 356153

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-6122



Protecting Yourself from Airborne Infections

Wearing an N-95 respirator/mask

This handout tells you when you may need to wear an N-95 respirator/mask to protect your health. It also describes how to put on and remove one correctly. For help or more information, please talk with a nurse.

Why should I wear an N-95 respirator/mask?

N-95 respirator/masks are used in different situations to protect people from airborne illnesses:

- If you are visiting someone in the hospital who has an airborne illness, you may be asked to wear an N-95 respirator/mask to protect yourself.
- As a patient, you may be asked to wear the respirator/mask for your protection when you leave your hospital room.
- Other conditions may make using the respirator/mask advisable, such as a major outbreak of flu or another airborne illness.

How does the N-95 respirator/mask protect me?

The mask filters small particles from the air that you breathe and provides a face-to-mask seal. It is the most common respirator used in the health care setting.

How do I put the mask on?



Hold the face piece to your face. Make sure it is centered and the bridge of your nose is covered.



Place the top strap around the crown of your head



Place the lower strap behind your neck **against your skin**. (You may need to move your hair away from your neck to place the strap correctly.)



Lastly, secure the nose brace to your nose. Using as many fingers as possible, press in starting at the bridge of your nose and work out along your cheekbones until the mask fits snugly against your skin.

Check to Make Sure the Mask Is Working

After putting on the mask, you must check it to make sure that it fits and is working correctly. Do these steps to check the seal on the mask:

- Cup both hands over the face piece and inhale gently. Check to see that the face piece collapses slightly and that no air leaks around it.
- Then exhale gently, still cupping your hands over the face piece. Check to see that the face piece bulges slightly and there are no air leaks around it.
- If you find a leak, adjust the face piece and nose brace until the mask stops leaking.
- If it continues to leak, ask for help from a nurse.

Questions?

Call 206-598-6122

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff is also available to help at any time.

Healthcare
Epidemiology and
Infection Control:
206-598-6122

Using the N-95 Respirator/Mask

- Do NOT adjust your N-95 face piece while you are wearing the mask. Moving the face piece during use can cause it to leak. And, touching it will bring contaminants that may be on your hands up to your face.
- If the mask becomes damaged, soiled, or wet, or if it is hard for you to breathe through it, leave the area where you have been advised to wear the mask. Once you are away from that area, remove the mask and throw it away in the waste container that is provided for this purpose. (See the instructions below for safely removing the mask.)

How do I safely remove the N-95 respirator/mask?



When you are in an area where it is safe to remove the mask:

Hold onto the mask with 1 hand to keep it in position on your face. Pull the bottom strap over your head with the other hand.



Still holding the mask in position, pull the top strap over your head with your free hand.



Remove the mask from your face. Throw it away in the waste container that is provided for this purpose.

Use the same mask only 1 time. (This type of mask is NOT meant to be used more than once.)



After discarding the mask, clean your hands with hand gel or wash them with soap and water.



UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

**Healthcare Epidemiology
and Infection Control**

Box 356153

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-6122