



Educación al Paciente

Cuidado de Salud Epidemiológico y Control de Infecciones



Protéjase de las infecciones transmitidas por el aire

Uso del respirador/mascarilla N-95

Este folleto le indica cuando usted puede usar el respirador/mascarilla N-95 para proteger su salud. También describe como utilizarlo y como quitárselo correctamente.

Para obtener ayuda o mas información, favor de hablar con una enfermera.

¿Por qué debo usar el respirador/mascarilla N-95?

El respirador/mascarilla N-95 es usado en diferentes situaciones para proteger a la gente de las enfermedades transmitidas por el aire:

- Su usted visita a alguien al hospital quien haya contraído alguna infección transmitida por el aire, posiblemente se le pedirá que use el respirador/mascarilla N-95 para su propia protección.
- Como paciente internado, es posible que se le pida usar el respirador/mascarilla N-95 para protegerse al salir de su cuarto.
- En otras condiciones es posible que también sea recomendable usar el respirador/mascarilla N-95, tal como una epidemia de influenza (gripe) u otra enfermedad transmitida por el aire.

¿Cómo puede el respirador/mascarilla N-95 protegerme?

La mascarilla filtra partículas diminutas del aire que usted respira y le provee un amoldamiento a la cara. Es el respirador más comúnmente usado en las instituciones médicas.

¿Cómo debo ponerme la mascarilla?



Póngase la parte moldeable en la cara; asegúrese en centrarla en la cara y que sea bien cubierto el puente de la nariz.



Ponga el cordón elástico superior alrededor de la corona de su cabeza.



Coloque el cordón elástico inferior detrás de su cuello **tocando la piel**. (Quizás tenga que remover su pelo a un lado para acomodar el cordón correctamente.)



Por último asegure el soporte de aluminio, moldeándolo sobre su nariz. Use tantos dedos como sea posible; empiece a presionar sobre el puente de su nariz y continúe moldeándolo en sus pómulos hasta que la mascarilla le apriete cómodamente sobre su piel.

Verifique para asegurarse que la mascarilla esté funcionando

Después de colocarse la mascarilla, tendrá que asegurarse que le quede bien para que funcione perfectamente. Siga estos pasos para asegurarse que la mascarilla le quede bien colocada:

- Con ambas manos, moldee la mascarilla sobre su cara e inhale suavemente. Verifique que la mascarilla se hunda ligeramente y que no haya escape de aire en su alrededor.
- Luego exhale suavemente, aun moldeando la mascarilla sobre su cara con ambas manos. Verifique que la mascarilla se haya pandeado ligeramente y que no haya escape de aire en su alrededor.
- Si usted encuentra algún escape, ajuste la mascarilla y el molde de la nariz hasta que no haya mas escape de aire.
- Si aun continúa el escape, pida ayuda a su enfermera.

¿Preguntas?

Llame al
206-598-6122

Sus preguntas son importantes. Llame a su doctor(a) o proveedor de cuidados médicos si tiene cualquier pregunta o preocupación. El personal clínico del UWMC también está disponible para asistirle.

Cuidado de Salud
Epidemiológico y
Control de
Infecciones:
206-598-6122

El uso del respirador/mascarilla N-95

- NO ajuste la parte que le cubre la cara mientras esté ya usando la mascarilla. El moverla o ajustarla mientras la use puede causar escape de aire. Y al tocarla trae a su cara los contaminantes que usted podría acarrear en sus manos.
- Si la mascarilla se le daña, ensucia, o moja, o si se le dificulta respirar con ella, aléjese del área en donde se le sugirió usar la mascarilla. Una vez que usted se haya alejado de esa área, remuévase la mascarilla y descártela en el cesto de basura proveído para este uso. (Véase las instrucciones abajo para mostrarle como removerse la mascarilla con seguridad)

¿Cómo puedo removerme el respirador/mascarilla N-95?



Una vez que usted se encuentre en una area segura para removerse la mascarilla:

Coja la mascarilla con una mano para mantenerla en posición sobre su cara. Jale con la otra mano el cordón elástico inferior sobre su cabeza.



Aun manteniendo la mascarilla en posición, jale el cordón elástico superior sobre su cabeza con su mano desocupada.



Remueva la mascarilla de la cara. Descártela en el cesto de basura proveído para este uso.

Use la mascarilla solamente una vez. (Esta clase de mascarillas no esta diseñada para usarse más de una vez).



Después de desechar la mascarilla, límpiese las manos con gel antiséptico, o lávese las manos con agua y jabón.



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