

# How to Properly Put on and Take off a Disposable Respirator

WASH YOUR HANDS THOROUGHLY BEFORE PUTTING ON AND TAKING OFF THE RESPIRATOR.

If you have used a respirator before that fit you, use the same make, model and size.

Inspect the respirator for damage. If your respirator appears damaged, DO NOT USE IT. Replace it with a new one.

Do not allow facial hair, hair, jewelry, glasses, clothing, or anything else to prevent proper placement or come between your face and the respirator.

Follow the instructions that come with your respirator.<sup>1</sup>

## Putting On The Respirator



Position the respirator in your hands with the nose piece at your fingertips.



Cup the respirator in your hand allowing the headbands to hang below your hand. Hold the respirator under your chin with the nosepiece up.



The top strap (on single or double strap respirators) goes over and rests at the top back of your head. The bottom strap is positioned around the neck and below the ears. Do not crisscross straps.



Place your fingertips from both hands at the top of the metal nose clip (if present). Slide fingertips down both sides of the metal strip to mold the nose area to the shape of your nose.

## Checking Your Seal<sup>2</sup>



Place both hands over the respirator, take a quick breath in to check whether the respirator seals tightly to the face.



Place both hands completely over the respirator and exhale. If you feel leakage, there is not a proper seal.



If air leaks around the nose, readjust the nosepiece as described. If air leaks at the mask edges, re-adjust the straps along the sides of your head until a proper seal is achieved.



If you cannot achieve a proper seal due to air leakage, ask for help or try a different size or model.

## Removing the Respirator



DO NOT TOUCH the front of the respirator! It may be contaminated!



Remove by pulling the bottom strap over back of head, followed by the top strap, without touching the respirator.



Discard in waste container. WASH YOUR HANDS!

Employers must comply with the OSHA Respiratory Protection Standard, 29 CFR 1910.134 if respirators are used by employees performing work-related duties.

1 Manufacturer instructions for many NIOSH approved disposable respirators can be found at [www.cdc.gov/niosh/nppt/topics/respirators/disp\\_part/](http://www.cdc.gov/niosh/nppt/topics/respirators/disp_part/)

2 According to the manufacturer's recommendations

# 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

Fold Here



CS 207843

DHHS (NIOSH) Publication No. 2010-131



CS 207843

DHHS (NIOSH) Publication No. 2010-131