





# Como poñer e quitar correctamente unha máscara de protección respiratoria

A **correcta colocación da máscara** é moi importante para que resulte **eficaz**. Se a máscara non está ben posta e non axusta correctamente, quedará reducida a protección que confire.

A continuación amósase como debe colocar correctamente a súa máscara de protección respiratoria. Con todo, nas instrucións de uso do fabricante que acompañan a súa máscara poderá atopar información ao respecto.

## COLOCACIÓN DA MÁSCARA

1. Redlice unha **correcta hixiene das mans**.
2. Revise se a máscara está **en boas condicións**. Comprobe que a máscara non presenta danos nas bandas, material filtrante, clip nasal, etc. Refire e substitúa a máscara no caso de defectos.
3. **Coloque a máscara:**

			
<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>
<p>Despegue o protector respiratorio e moldee o clip nasal para dar forma á máscara. Coloque a máscara na palma da man coa parte que se situará sobre o nariz tocando os dedos e coas bandas elásticas colgando.</p>	<p>Suxeitando a máscara cunha man e as bandas de axuste coa outra, colóquea sobre o nariz e a boca. Coa man libre, pase as bandas de axuste ata a parte superior e posterior da cabeza (cocote).</p>	<p>Deixe a banda elástica superior á altura do cocote e a inferior na noca, por debaixo das orellas. As bandas non deben estar retorcidas. <b>¡Non cruce as bandas unha sobre a outra!</b> Dificultará a súa retirada</p>	<p>Despegue o panel superior por riba do nariz e o inferior por debaixo do queixo, buscando o máximo axuste á cara. Adapte o clip nasal presionando <b>con ambas as mans</b> para que se adapte á forma do nariz e da cara.</p>



**Lembre** que debe axustar a máscara correctamente para conseguir unha protección adecuada.

A barba, patillas, pendentes, etc. poden impedir o axuste.

En caso de usar lentes, hai que quitálas para colocar e axustar a máscara. Unha vez comprobado o axuste, pode volver poñelas.

4. **Comprobe o axuste** da súa máscara. A continuación indícase como facer a **PROBA DE AXUSTE** dunha máscara con e sen válvula de exhalación:

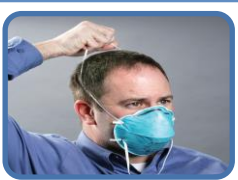

		<p><b>SEN válvula de exhalación: EXHALE con forza.</b> Se a máscara se <b>incha lixeiramente</b>, está <b>ben colocada</b>. Se o aire flúe arredor do nariz, reaxuste o clip nasal (paso 4). No caso de notar fugas de aire nos extremos da máscara e ocos entre a máscara e a cara, reaxuste as bandas de suxeición.</p>
<p>Cubra completamente a parte frontal da máscara <b>con ambas as mans</b>, procurando non modificar a súa posición.</p>		<p><b>CON válvula de exhalación: INHALE con forza.</b> Se a máscara se <b>desincha lixeiramente</b>, está <b>ben colocada</b>. Se o aire flúe polos bordos da máscara, deberase recolocar reaxustando as bandas de suxeición ata acadar un bo axuste.</p>

## RETIRADA DA MÁSCARA



### LEMBRE!

Ao quitar a máscara, toque soamente as bandas e **non a súa superficie** co fin de evitar contaminacións.

	
<p><b>Sen tocar a superficie da máscara</b>, levante a banda inferior na noca e páseala sobre a cabeza. Logo, levante <b>LENTAMENTE</b> a banda superior (no cocote).</p>	<p>Desbote correctamente a máscara usada como residuo sanitario. Realice finalmente unha correcta hixiene das mans.</p>