

# Outil de travail : Comment mettre et retirer un masque respiratoire N95

## 1 OBJECTIF

Cet outil de travail vise à fournir des informations et des instructions de base concernant l'utilisation d'un masque respiratoire N95.






## 2 BONNE ÉTANCHÉITÉ






Pour assurer une bonne étanchéité entre le masque respiratoire et le visage, la peau de toutes les parties du visage avec lesquelles le masque est en contact doit être lisse et rasée de près. Une vérification de l'étanchéité et un essai d'ajustement en bonne et due forme doivent être effectués pour assurer une étanchéité adéquate confirmant la sélection appropriée de la grandeur et du modèle de masque respiratoire N95.

**Remarque :** Évitez de vous toucher le visage ou de toucher le masque respiratoire sans vous être d'abord lavé les mains.

## 3 COMMENT METTRE LE MASQUE RESPIRATOIRE N95

<p>1 Laver vos mains avec du savon et de l'eau pendant 20 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.</p>	
<p>2 Retirez l'emballage au besoin, vérifiez le masque respiratoire N95 s'il présente des défauts et étirez légèrement les courroies</p>	
<p>3 Prenez le masque respiratoire N95 dans le creux de votre main en tenant le pince-nez du bout des doigts. Vérifiez que les courroies pendent sous le masque.</p>	

# Outil de travail : Comment mettre et retirer un masque respiratoire N95

4	D'une main, placez le masque respiratoire N95 sur votre nez, votre bouche et votre menton.	
5	De l'autre main, placez la courroie supérieure derrière votre tête au-dessus de vos oreilles.	
6	Tout en maintenant le masque respiratoire N95 en place, soulevez la courroie inférieure et passez-la par-dessus la courroie supérieure pour la placer derrière votre tête au-dessous de vos oreilles.	
7	En utilisant les doigts de vos deux mains, pressez légèrement le pince-nez sur le dessus et sur les côtés de sorte qu'il soit bien ajusté à la forme de votre nez.	
8	À deux mains, vérifiez l'étanchéité de votre masque respiratoire N95. <ul style="list-style-type: none"><li>• Lorsque vous <b>INSPIREZ</b>, le masque respiratoire doit s'affaisser légèrement.</li><li>• Lorsque vous <b>EXPIREZ</b>, vous ne devriez pas sentir de l'air s'échapper.</li></ul>	

## 4 ESSAI D'AJUSTEMENT

Pour assurer une bonne étanchéité du masque respiratoire N95, un essai d'ajustement doit être fait par une personne compétente avant votre première utilisation. Cette activité sert à vérifier que la taille et le modèle sont adéquats. L'essai est effectué chaque année, à moins que la personne subisse des changements physiques (une perte ou un gain de poids, certains problèmes dentaires, etc.) qui pourraient avoir une incidence sur l'ajustement du masque. L'essai d'ajustement annuel doit être consigné sur un formulaire signé par la personne compétente ayant tenu l'essai d'ajustement et conservé au dossier pendant une période de deux ans.

# Outil de travail : Comment mettre et retirer un masque respiratoire N95



## 5 COMMENT RETIRER LE MASQUE RESPIRATOIRE N95

<p><b>1</b> Retirez vos gants en utilisant la technique appropriée (voir l'outil de travail sur le retrait des gants jetables)</p>	
<p><b>2</b> Laver vos mains avec du savon et de l'eau pendant 20 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.</p>	
<p><b>3</b> Au-dessus d'une poubelle en vous plaçant à côté d'elle, prenez la courroie inférieure et passez-la par-dessus votre tête en utilisant vos deux mains.  Placez-vous à l'écart de la zone possiblement contaminée avant de retirer votre masque respiratoire N95.</p>	
<p><b>4</b> Passez la courroie supérieure par-dessus votre tête et retirez le masque. Ne tenez le masque respiratoire N95 qu'à l'aide des courroies. Ne touchez pas directement le masque pour éviter de contaminer vos mains.</p>	

# Outil de travail : Comment mettre et retirer un masque respiratoire N95

5	Jetez le masque respiratoire N95 dans une poubelle refermable. <b>REMARQUE</b> : Vous ne devez pas transporter, lancer ou secouer le masque respiratoire N95.	
6	Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant 20 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.	

## 6 ORDRE À SUIVRE POUR METTRE ET RETIRER L'ÉQUIPEMENT DE PROTECTION INDIVIDUEL (EPI)

Il est important de mettre et de retirer votre masque ainsi que vos gants dans le bon ordre afin de réduire au minimum le risque d'exposition aux contaminants se trouvant sur votre EPI.

Voici l'ordre à suivre :

Ordre à suivre pour mettre l'EPI	
1	Masque respiratoire N95
2	Lunettes (si vous en portez)
3	Gants

Ordre à suivre pour retirer l'EPI	
1	Gants
2	Lunettes (si vous en portez)
3	Masque respiratoire N95

## 7 RÉFÉRENCES :

Veuillez consulter l'outil de travail sur le retrait des gants jetables :

[http://intranet.cpggpc.ca/html/branches/other/messages/Uploads/jobaid\\_removing\\_gloves-f.pdf](http://intranet.cpggpc.ca/html/branches/other/messages/Uploads/jobaid_removing_gloves-f.pdf)