NYCOSH
New York Committee for Occupational Safety & Health

CÓMO USAR UN RESPIRADOR

HOJA INFORMATIVA PARA TRABAJADORES DE LIMPIEZA DESPUES DE UN HURACAN

¿QUÉ ES UN RESPIRADOR?

Un respirador es un tipo de equipo de protección personal. Se pone cubriendo la nariz y la boca. Algunos respiradores también cubren la cara y los ojos. Si lo usa apropiadamente, un respirador lo puede proteger a usted de respirar contaminantes dañinos que están en el aire.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE USAR UN RESPIRADOR?

Los trabajos de limpieza, demolición y limpieza de escombros, generan mucho polvo en el aire. Muchas veces el polvo está presente aunque usted no pueda verlo. Puede contener moho o particulas tales como asbesto o plomo. Si usted respira ese polvo, puede enfermarse temporal o permanentemente. Puede enfermarse inmediatamente o en algún momento en el futuro. ***Póngase siempre un respirador para hacer trabajos de limpieza, demolición y limpieza de escombros. Eso puede evitar que las substancias dañinas del aire penetren en su cuerpo y lo enfermen.***

¿CUÁLES SON LAS DIFERENTES CLASES DE RESPIRADORES?

Los respiradores purificantes del aire (APRs por su siglas en inglés) usan filtros o cartuchos de filtro para evitar que en su respirador se acomulen susbstancias peligrosas que están en el aire. Esto le permite a usted respirar aire puro.

Los respiradores con fuente de aire **(SARs por su siglas en inglés)** evitan que el aire del lugar de trabajo se filtre a su respirador. Aire limpio le llega de un tanque colocado en su espalda o a través de un conductor de aire que trae aire puro.

¿QUE RESPIRADOR DEBO USAR?

LOS TRABAJADORES DE LIMPIEZA, DEMOLICIÓN Y LIMPIEZA DE ESCOMBROS DEBEN USAR RESPIRADORES QUE PURIFICAN EL AIRE.
NO USE MASCARILLAS CONTRA EL POLVO NI LAS QUIRÚRGICAS - NO SON RESPIRADORES Y NO LO PROTEGERÁN CONTRA SUBSTANCIAS QUÍMICAS DAÑINAS O MOHO.

La ley federal exige que su patrón le proporcione el respirador correcto para el trabajo, sin costo alguno para usted. Si eso no ocurre, utilice el respirador que pueda conseguir. Muchos trabajadores de limpieza están utilizando respiradores desechables N95. Son buenos para pequeños trabajos con moho (por ejemplo: para trabajar con menos de 3 planchas de paredes por cada jornada de trabajo). Precaución: Los respiradores desechables N95 proporcionan una protección básica contra el moho pero no contra substancias químicas dañinas como asbesto, plomo productos de petróleo. ***USE SIEMPRE UN RESPIRADOR DESECHABLE N95 O ALGO MEJOR.***

TIPOS DE RESPIRADORES QUE PURIFICAN EL AIRE:

Respirador purificador de aire N95 desechable (protección básica, lo más barato y lo más fácil de encontrar). Debe llevar una etiqueta con las palabras “NIOSH” y “N95". ¡Si no aparecen estas palabras, no lo use!

Respirador de media cara con purificador de aire y cartuchos de filtro reemplazables N100, R100 o P100 (mejor protección, más caro y más difícil de encontrar).

Respirador de cara completa con purificador de aire y cartuchos de filtro reemplazables N100, R100 o P100 (aun mejor protección, más caro y más difícil de encontrar).

***Respirador purificador de aire forzado de cara completa (que se opera con batería) y cartuchos de filtro reemplazable N100, R100 o P100 -* PAPR por su siglas en inglés.** (la mejor protección, lo más caro y lo más difícil de encontrar).

Para aún mejor protección con respiradores de media cara o de cara completa, o con respiradores purificadores de aire forzado de cara completa, use una combinación de filtros con etiqueta “P100" y “vapor orgánico”.

¿PUEDE CUALQUIER PERSONA USAR UN RESPIRADOR?

El uso de un respirador hace que sus pulmones y su corazón hagan más esfuerzo. ***Si tiene problemas de salud en los pulmones o el corazón, puede ser peligroso para usted usar un respirador.*** Si un problema médico le impide usar un respirador, usted no se puede proteger de los contaminantes dañinos que respire. ***Si usted tiene cabello facial, quizás no puede usar un respirador***. Los bordes del respirador deben ajustarse y sellarse contra su piel. Si el borde del respirador se queda en el cabello facial, los contaminantes se pueden filtrar en el respirador. Tiene usted que afeitarse cualquier cabello facial que toque el borde del respirador.

¿CÓMO PUEDO ESTAR SEGURO(A) DE QUE MI RESPIRADOR SE AJUSTA BIEN?

Si su respirador no le queda bien ajustado, no lo protegerá de los contaminantes dañinos. Hay dos formas de asegurarse de que su respirador se ajuste correctamente:

- Una persona calificada le debe hacer una *prueba de ajuste* por lo menos una vez al año. Esto identificará qué fabricación, modelo, estilo y talla de respirador es el mejor para usted. (La ley le exige a su patrón proporcionar una prueba de ajuste.)
- Debe verificar que el respirador este sellado (“verificacion de sellado”) cada vez que se lo ponga. Esto le ayudará a asegurarse de que le queda y de que está adecuadamente colocado en su cara.

¿CÓMO HAGO UNA "VERIFICACIÓN DE SELLADO"?

Si está usando un respirador de cartucho:

- *Para revisar si hay filtraciones al exhalar (sacar el aire)*, cubra completamente los lugares de exhalación con la palma de su mano para que no pueda salir nada de aire. Exhale con más fuerza de lo normal; si la mascarilla se abulta ligeramente y usted no siente ninguna corriente de aire escapándose por a su cara, el respirador está apropiadamente ajustado al exhalar.
- *Para revisar si hay filtraciones al inhalar (tomar aire),* cúbrase completamente los cartuchos de filtros con las palmas de sus manos para que no pueda entrar nada de aire. Inhale con más fuerza de lo normal. Si la mascarilla se hunde ligeramente y usted no siente nada de aire entrando a la mascarilla por su cara, el respirador está apropiadamente ajustado al inhalar.

Si está usando un respirador desechable N95:

- Cúbrase firmemente la mascarilla con las palmas de sus manos. Inhale y exhale con más fuerza de lo normal. Si no detecta ninguna corriente de aire entrando o saliendo de los bordes del respirador, el respirador esta ajustado adecuadamente. (Si la mascarilla tiene lugares para sacar el aire, asegúrese de cubrir el lugar cuando saque el aire.)

¿CUÁNDO DEBO CAMBIAR MIS CARTUCHOS DE FILTRO O MI RESPIRADOR DESECHABLE?

Al principio de cada día de trabajo, usted debe usar nuevos cartuchos de filtro o un nuevo respirador desechable N95. Durante la jornada de trabajo, si le cuesta cada vez más trabajo respirar mientras está usando su respirador, sálgase a una área al aire libre limpio y póngase un nuevo respirador desechable N95, o use nuevos cartuchos de filtro.

¿CUÁLES SON MIS DERECHOS LEGALES?

La Norma de Protección Respiratoria de la OSHA le exige a su patrón que evalúe los peligros y que proporcione una prueba de ajuste, una evaluación médica y un entrenamiento.

Todos los patrones, incluyendo los contratistas, deben cumplir con esa ley.

La ley de la OSHA protege a todos los trabajadores, incluyendo los trabajadores indocumentados.