



Consignes de santé et de sécurité

Port d'un masque respiratoire N95 sans essai d'ajustement



Les masques respiratoires N95 sont munis d'un pince-nez métallique qui aide à prévenir les fuites d'air au-dessus du masque et à éviter que les lunettes et les lunettes de sécurité soient embuées. Pour obtenir un bon ajustement, assurez-vous de bien mouler la bande métallique sur votre nez.

Qu'est-ce qu'un masque respiratoire N95?

Un masque respiratoire N95 est un dispositif de protection respiratoire qui est conçu pour épouser les formes du visage et former un joint étanche autour du nez et de la bouche lorsqu'il est bien ajusté.

Dans certains contextes, une personne peut décider de porter un masque respiratoire N95 sans procéder à un essai d'ajustement. Cela signifie que l'étanchéité du masque, n'a pas été vérifiée par une personne autorisée à effectuer de telles vérifications. Les masques respiratoires N95 filtrent néanmoins efficacement la pollution particulaire, comme la fumée ou le smog, même s'ils ne sont pas parfaitement ajustés.

Au nom du gouvernement du Canada, la Croix-Rouge canadienne distribue des masques respiratoires N95 de tailles petite, moyenne et universelle.

Certains facteurs, comme la forme du visage et la pilosité faciale, influencent considérablement l'étanchéité d'un masque, et toute fuite d'air causée par un mauvais ajustement diminuera grandement l'efficacité du masque. Le meilleur moyen de s'assurer d'un bon ajustement est de consulter une personne autorisée à effectuer des essais d'ajustement de masques. Pour estimer la taille de masque respiratoire N95 qui devrait le mieux vous convenir, consultez les informations suivantes :

Choisir la taille de masque en fonction de votre poids

Moyen : 70 – 115 kg (154 – 253 lb)

Petit : 45 – 70 kg (99 – 154 lb)

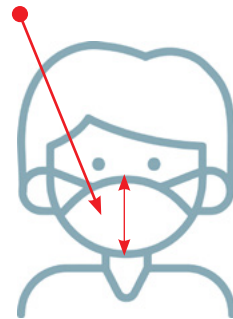
***Remarque :** Les masques respiratoires N95 ne conviennent pas aux enfants de moins de deux ans.

Comment doit-on porter un masque respiratoire N95?

Ajustement général

1

Assurez-vous que le masque couvre complètement le nez, la bouche et le menton.



2

Vérifiez que l'air ne s'échappe pas entre le masque et votre visage.



Inspirez doucement.

Le masque respiratoire N95 devrait s'affaisser légèrement sur votre visage.

Expirez doucement.

Le masque respiratoire N95 devrait bomber.

3

Ajustez les attaches, les bandes ou les boucles latérales au besoin.



4

Songez à vous raser ou à porter les poils du visage courts, si possible, car cela permet une meilleure étanchéité.



Dans quelles circonstances doit-on jeter un masque respiratoire N95?

- Jetez tout masque respiratoire N95 souillé de sang, de sécrétions nasales ou d'autres liquides organiques (ne jamais le réutiliser).
- Jetez tout masque respiratoire N95 qui présente des dommages évidents, comme des attaches ou un pince-nez brisés, ou s'il devient difficile de respirer en le portant.



Considérations de sécurité

Le port prolongé d'un masque respiratoire N95 peut entraîner certains malaises en raison de son ajustement serré.

Une personne qui porte un masque respiratoire N95 devrait demeurer à l'affût de certains symptômes subjectifs comme des nausées, des maux de tête, des étourdissements, des difficultés visuelles, des essoufflements ou de la difficulté à respirer, des palpitations, de la confusion ou des difficultés à communiquer en portant le masque.

Si une personne portant un masque N95 éprouve une urgence respiratoire, il faut lui prodiguer les premiers soins suivants : mettre la personne à l'abri de tout danger, l'amener à l'intérieur dans un endroit bien ventilé, retirer le masque respiratoire N95 et appeler les secours pour assurer la santé et la sécurité de la personne.



Autres façons d'assurer votre protection contre la fumée des feux de forêt

Demeurez à l'intérieur en cas de mauvaise qualité de l'air. La plupart des régions évaluent la qualité de l'air en fonction de la cote air santé. Surveillez régulièrement cette cote pour la région où vous vous trouvez. Pour l'obtenir, consultez le site d'Environnement Canada :

https://meteo.gc.ca/airquality/pages/index_f.html

Reportez les activités physiques extérieures ou diminuez-en l'intensité. Si vous devez demeurer à l'extérieur, prenez régulièrement des pauses à l'intérieur afin de limiter votre exposition à la fumée.