

# Usando los Respiradores Desechables

Arte y Diseño: Salvador Sáenz Color y asistencia de arte: Uriel Sáenz  
Para acceder a una versión electrónica gratuita de este material, visite [www.nycamh.org](http://www.nycamh.org)  
El financiamiento para la producción de este material fue proporcionado  
por NY State Occupational Health Clinic Network



Bassett Healthcare Network  
New York Center for Agricultural  
Medicine and Health

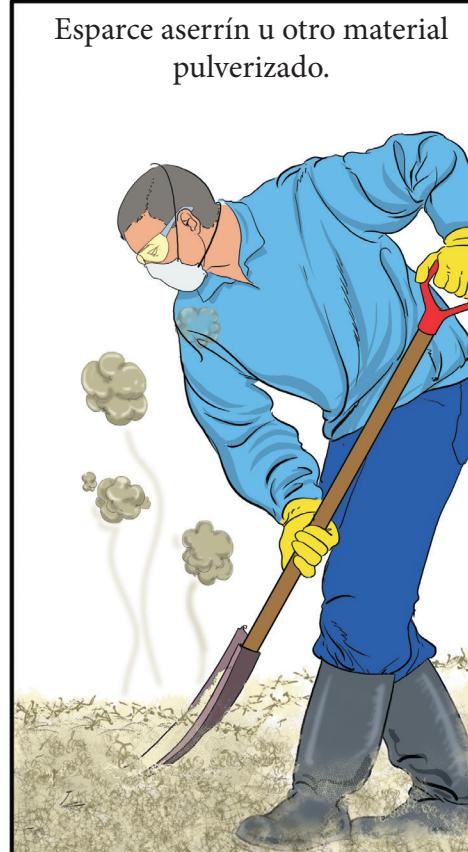
**Los respiradores desechables protegen los pulmones contra polvos y rocíos químicos dañinos, pero **NO LE PROTEJE** contra vapores o gases químicos como el formaldehído.**

**Se recomienda usar los respiradores desechables cuando:**

Limpia los cubículos/salas y pasillos de los establos.

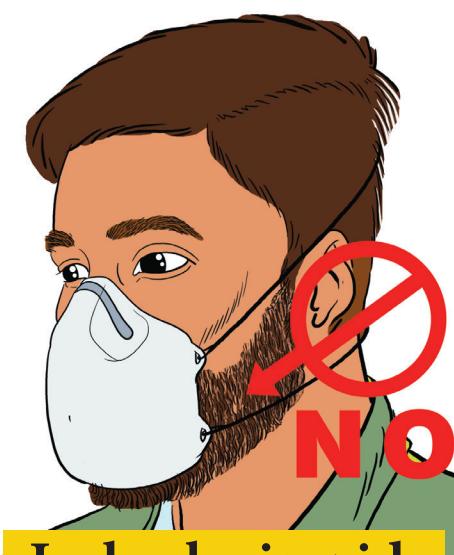


Trabaja con o cerca del heno, el ensilaje o la mezcladora.



Esparsa aserrín u otro material pulverizado.

El respirador desechable sólo le protege si lo usa correctamente y si tiene un buen ajuste.



**La barba impide el ajuste.**

**Para colocar la máscara:**



Tómela con la parte de la nariz hacia arriba



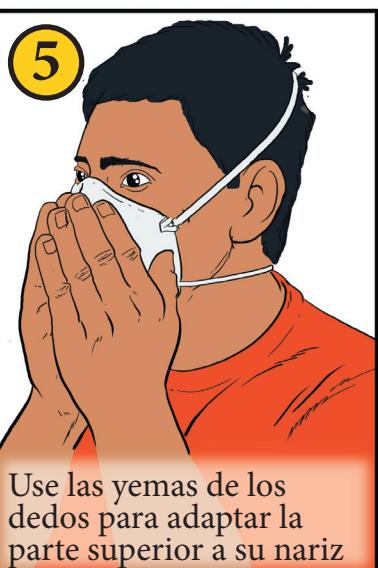
Póngala sobre boca y nariz



Jale la correa superior sobre la parte de atrás de su cabeza, sobre sus orejas



Jale la correa inferior sobre su cabeza por debajo de las orejas, alrededor de su cuello



Use las yemas de los dedos para adaptar la parte superior a su nariz



**6 ¡Haga la prueba de ajuste!**  
Con las manos encima de la máscara inhale y exhale. Si sale aire de la máscara cerca de los ojos o la barbilla, ajustela otra vez.



Quítense la máscara como se la puso.



Cuando no use la máscara, póngala en un lugar limpio y seco.



**Reemplace la máscara** cuando está visiblemente sucio, dañado, o si tiene dificultad de respirar normalmente con el.