

Безопасное использование респираторов N95 по собственному желанию. Информационный бюллетень

22 марта 2021 г.

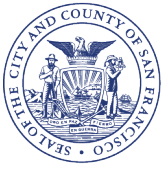
Приведённые рекомендации были разработаны Департаментом Общественного Здравоохранения Сан-Франциско (San Francisco Department of Public Health) и опубликованы на веб-сайте <http://www.sfdcp.org/ppe>. Они будут обновляться по мере необходимости.

АУДИТОРИЯ: для не относящиеся к здравоохранению люди, которые добровольно приняли решение носить респираторы N95 для усиленной защиты от COVID-19, в особенности те, которые принадлежат к группе повышенного риска (см. в [“Update on Masking: When and How to Use Higher Quality Masks”](#) [«Обновления масочного режима: когда и как использовать маски высшего качества»]). Приведённый информационный бюллетень НЕ распространяется на частных лиц, работодателей или сотрудников, которые обязаны использовать респираторы N95 в соответствии с правилами Федерального управления по охране труда и промышленной гигиене штата Калифорния (Division of Occupational Safety and Health in California, CalOSHA) или с распоряжениями местных санитарных инспекторов.

ЦЕЛЬ: обеспечить рекомендации по поиску и безопасному использованию респираторов N95 для защиты от COVID-19.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ: «Респиратор N95» (иногда называемый «маска N95» или N95) относится к типу лицевых масок, которые были протестированы и сертифицированы Национальным институтом охраны труда и промышленной гигиены (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) при Центре Контроля за Заболеваниями (Center for Disease Control and Prevention, CDC). Благодаря высокому качеству и дизайну, с возможностью регулировки индивидуальной посадки, они гарантируют надёжную защиту от COVID-19 по сравнению с другими типами лицевых повязок. Люди, которые могут воспользоваться этой дополнительной защитой, включают и тех, кто не вакцинировался от COVID-19 И соответствуют следующим критериям:

- Находятся в группе повышенного риска развития тяжёлых заболеваний в случае заражения COVID-19 в связи с возрастом или основным медицинским диагнозом (см. www.sfdcp.org/vulnerable).
- Вынуждены быть в ситуации повышенного риска, когда нет возможности полностью соблюдать меры предосторожности, такие как нахождение в помещении с невозможностью сохранения дистанции 6 футов или нахождение в помещении рядом с людьми, которые не носят маски. Примеры включают:
 - пребывание в помещении рядом с людьми, которые не носят маску (например, столовые, персональные услуги, когда маски снимаются, общественный транспорт и т.д.)
 - при входе в помещение, где находятся люди без масок (например, столовая, обслуживание номеров в отеле, уборщики, персональные услуги и т.д.)
 - пребывание в помещении с большим количеством людей в масках в течение всего дня (работники продовольственных магазинов с большим количеством



San Francisco Информационный Department of Public Health бюллетень

людей, работники розничных магазинов с большим количеством людей, транспортные операторы)

- пребывание на улице рядом с людьми, которые не носят маску, когда невозможно сохранять дистанцию как минимум 6 футов (например, уличные заведения питания, персональные услуги, когда маски снимаются и т.д.)
- находятся в ситуации повышенного риска, такого как при пребывании в помещении с больным COVID-19 или с тем, у кого был тесный контакт с больным COVID-19

Для дополнительной информации по безопасности см. [Что я могу сделать, чтобы защитить себя, если у меня повышенный риск развития тяжёлой формы или заражения COVID-19?](#)

Важная информация по безопасности, касающаяся респираторов N95

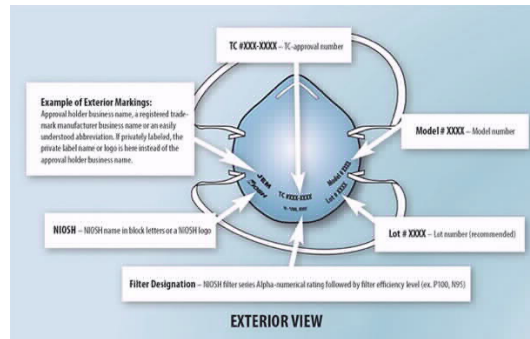
ОБЩАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

- Респираторы N95 могут подходить не всем, а также представлять опасность для некоторых людей с заболеваниями лёгких или сердца. Перед использованием респиратора N95 необходимо проконсультироваться по поводу **любых** заболеваний со своим поставщиком медицинских услуг.
- При использовании респиратора становится труднее дышать. Следите за своим состоянием и делайте перерывы, особенно если вы работаете в жаркую погоду или выполняете тяжёлую работу.
- Респираторы N95 отфильтровывают только твёрдые частицы. Они не защищают вас от газов и паров, в том числе от очищающих растворителей, выхлопных газов автомобилей или бензина. Не используйте респиратор N95, входя в закрытое пространство, такое как хранилище, подвальное помещение или люк-лаз.

ПРОЦЕСС ПОДБОРА

Если планируете использовать респиратор N95, используйте только тот, который протестирован и одобрен NIOSH. Полный список протестированных и одобренных респираторов N95 можно найти [здесь](#)

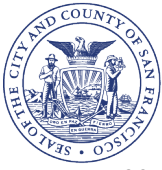
- Найдите специальную маркировку ([больше информации здесь](#)), чтобы убедиться, что респиратор N95 действительно сертифицирован NIOSH.



- Респираторы N95 предназначены для использования на рабочем месте, поэтому **НЕ** предусмотрены размеры для детей и подростков.
- Респираторы «KN95» **НЕ** равноценны и **НЕ** взаимозаменяемы с респираторами N95. Хотя стандарт KN95 (GB2626-2006) и признан в Китае, более 60% респираторов KN95, проданных в США, являются нетестированными подделками.

ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

- Следуйте всем инструкциям производителя по использованию респиратора и уходу за ним.
- Прежде чем надеть или снять респиратор, вымойте руки водой с мылом или используйте антисептик для рук на спиртовой основе, содержащий не менее 60% спирта. Не прикасайтесь к респиратору, особенно его наружной части, во время использования.
- Для максимальной защиты края респиратора N95 должны полностью прикасаться к лицу человека, чтобы обеспечить правильное прилегание.
 - Работодатели, которые согласно требованиям CalOSHA или санитарных норм должны предоставлять респираторы N95 для обязательного использования, должны обеспечивать **подбор по размеру**, который поможет определить точную марку, модель и размер респиратора N95, чтобы гарантировать правильное прилегание респиратора в условиях нормального пользования. Работодатели, которые не должны предоставлять респираторы N95, также могут предлагать подбор по размеру. В случае непрохождения сотрудниками проверки на пригодность определённой марки, модели и размера респираторов N95 работодатели могут попытаться предоставить им альтернативные марки и модели респираторов N95. Работодателям нередко требуются 2-3 марки и модели, а также 2-3 размера респираторов N95, чтобы подобрать их для 95% их сотрудников (если возникает такая необходимость).
 - Если у вас нет возможности осуществить подбор по размеру, см. Пункт 4 прилагаемого листа, с наглядной информацией об использовании и проведении **проверки плотности прилегания** респиратора N95. Это поможет увидеть, плотно ли прилегает респиратор к лицу человека, которому требуется альтернативный вариант данного респиратора.
 - Волосы на лице, включая щетину или бороду, проникающие в уплотняющие поверхности, приводят к просачиванию воздуха из респиратора, снижая эффективность защиты. Если у вас



есть волосы на лице, проникающие в респиратор, их нужно сбрить ([«Волосы на лице и респиратор N95»](#)).

- Не фиксируйте завязки респиратора поверх шапки, капюшона, кепки или головного убора. Завязки должны быть зафиксированы на затылке.

ХРАНЕНИЕ И УТИЛИЗАЦИЯ

- Выбросьте респиратор:
 - если через него становится трудно дышать;
 - если внутри видны какие-либо признаки загрязнения (грязь, пятна, изменение цвета);
 - если он становится грязным снаружи; или
 - если часть для лица порвана, деформирована или порваны завязки.
- Если вы используете респиратор повторно, храните его в чистом месте, где невозможно его смять или повредить. Для хранения предпочтительнее использовать бумажные, а не пластиковые пакеты, поскольку они позволяют респиратору высохнуть. Следите, чтобы по ошибке не использовать чужой респиратор (например, напишите на пакете своё имя).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Не используйте респираторы с клапанами, так как они позволяют каплям выходить из респиратора, что подвергает опасности окружающих. Респираторы с клапанами запрещены [Приказом в области здравоохранения № C19-12](#).
- Работодатели, которые предоставляют респираторы или разрешают сотрудникам использовать их, должны соблюдать требования по использованию респираторов по собственному желанию, изложенные в [Кодексе норм штата Калифорния \(California Code of Regulations, CCR\), раздел 8, подраздел 5144 \(c\)\(2\)](#), и [Приложение D](#).

Дополнительные ресурсы

Дополнительная информация о средствах индивидуальной защиты: www.sfcidcp.org/ppe

Рекомендации в отношении COVID-19 от Департамента Общественного Здравоохранения Сан-Франциско:

www.sfcidcp.org/covid19

CDC: https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/default.html

<https://www.cdc.gov/niosh/npptl/pdfs/FacialHairWmask11282017-508.pdf>



Использование респиратора N95 по собственному желанию

Целевая аудитория: сотрудники немедицинского профиля, которые используют респираторы N95 по собственному желанию для дополнительной защиты от COVID-19 при работе в условиях повышенного риска. Выполнение этих простых шагов поможет вам правильно надевать и снимать респиратор N95, обеспечивая безопасность себя и окружающих.

1 Мытьё рук



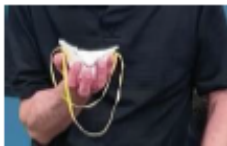
Воймите руки водой с мылом или обработайте их средствами для рук на спиртовой основе, содержащими не менее 60% спирта.

2 Осмотр респиратора



Осмотрите респиратор на предмет повреждений. Если он выглядит повреждённым или влажным, не используйте его.

3 Надевание респиратора



Возьмите респиратор в руку, держа носовую часть на кончиках пальцев, при этом завязки должны свисать под ладонью.



Закройте рот и нос респиратором, и убедитесь в его плотном прилегании к лицу (без зазоров, которые могут образовываться из-за бороды/усов, волос и очков).



Протяните завязки за голову и зафиксируйте их на затылке. Если в респираторе есть вторая завязка, зафиксируйте её вокруг шеи под ушами. Завязки не должны располагаться внахлест.



Если в вашем респираторе предусмотрен металлический зажим для носа, кончиками пальцев обеих рук плотно прижмите его к носу.

4 Регулировка респиратора



Положите обе руки на респиратор. Сделайте резкий вдох, а затем — выдох. Если вы чувствуете, что воздух просачивается через носовую часть, отрегулируйте её. Если воздух просачивается по краям респиратора, отрегулируйте завязки. Повторите это действие до момента плотного прилегания респиратора. Если вам не удаётся достичь плотного прилегания, смените респиратор.



5 Правильное ношение респиратора



Не прикасайтесь к респиратору во время его использования. **Если вы всё же дотронулись до респиратора, вымойте руки.**

Примечание: во время проверки и повторного надевания респиратора используйте перчатки. Не прикасайтесь к лицу (в частности к глазам, носу и рту) при использовании респиратора.

6 Снятие респиратора

7 Утилизация респиратора



Вымойте руки.



Снимите
респиратор, начиная
с затылка. Не
касайтесь передней
части респиратора.



При отсутствии
необходимости в
повторном
использовании
респиратора из-за
нехватки запасов,
выбросьте его в
закрытый контейнер для
отходов. Вымойте руки.

Для получения дополнительной информации см. короткий видеоролик "Putting On and Taking Off a Mask" («Как надевать и снимать маску»).



Примечание: на изображениях представлен один тип респиратора N95. Ваш респиратор может выглядеть иначе. В базе данных Национального института по охране труда и промышленной гигиене (National Institute of Occupational Safety and Health, NIOSH) N95 есть все специальные инструкции по каждому типу.

- 1) Найдите номер сертификата респиратора (TC-84A -####) на лицевой части или завязках.
- 2) Найдите производителя респиратора в базе данных NIOSH N95 https://www.cdc.gov/niosh/npptl/topics/respirators/disp_part/default.html
- 3) Ссылка на инструкции к респиратору будет представлена в столбце справа.

Адаптировано Департаментом общественного здравоохранения Сан-Франциско (San Francisco Department of Public Health, SFDPH) на основании документа № 4015-05 2020 Федерального управления по охране труда и промышленной гигиене США (Occupational Safety and Health Administration, OSHA)