

COMO COLOCAR A SUA MÁSCARA N95

Antes de iniciar o procedimento certifique-se que suas **mãos e antebraços estejam higienizados** e **tenha um pequeno espelho disponível** para facilitar a colocação da máscara.



1
Posicione o respirador sobre a palma da mão, com o **lado côncavo voltado para cima**.



2
Posicione o respirador sobre o rosto, na região do nariz e boca...



3
Prenha os elásticos atrás da cabeça. Comece pelo **elástico superior**.



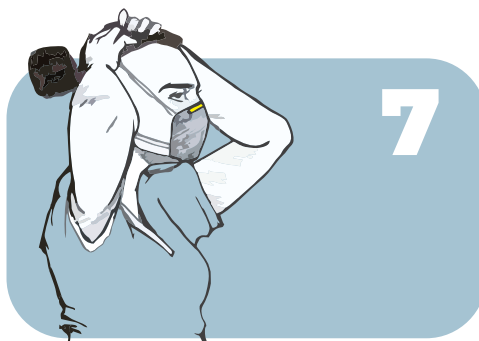
4
Posicione o elástico superior **acima das orelhas**.



5
Prenha o **elástico inferior atrás da nuca**.



6
Os **elásticos do respirador não devem estar torcidos ou sobrepostos**, pois isso pode comprometer a vedação do respirador.



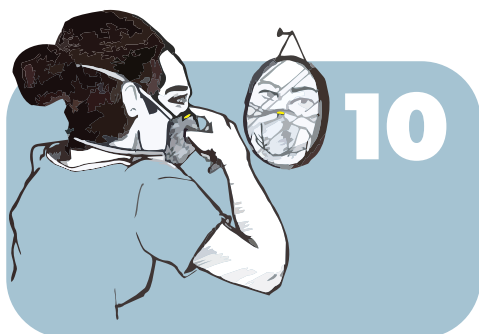
7
Faça ajustes para a melhor fixação dos elásticos. **Pessoas com cabelo comprido devem prender os fios em forma de coque ou rabo de cavalo**, desde que o rabo não fique preso entre o elástico e cabeça.



8
Para melhor vedação é necessário **ajustar o respirador ao nariz**. Use sempre as duas mãos para este procedimento, para garantir que a mesma força seja aplicada em ambos os lados.



9
Usando os dedos das duas mãos **pressione a haste metálica** (ou ponte nasal) do respirador, até que a mesma se ajuste perfeitamente a seu rosto.



10
Utilize um espelho para auxiliar no ajuste do respirador. Avalie possíveis escapes de ar.



11
Faça o **teste de pressão negativa**: cubra o máximo que puder do respirador com as mãos e exale e inspire algumas vezes. Se a colocação estiver correta, a máscara deve se movimentar, ceder levemente...



12
Caso ainda existam escapes de ar ou o teste de pressão tenha falhado, ajuste a máscara novamente e refaça os passos.