

DOE JIJ LUCHTIG OVER ADEMBESCHERMING?



ADEM- BESCHERMING



Brochure over het belang van adembescherming en tips
voor goed maskergebruik in de asbestverwijdering

stichting
Ascert

VERAS

VV
TIB
Vereniging voor Verwijdering van
Toxische en gevaarlijke Bouwmaterialen

Inhoudsopgave

Waarom deze brochure?	4
Hoe werkt een masker?	5
De zeven regels	7
Gebruik altijd alleen jouw eigen model en maat masker	8
Gebruik alleen de filters die bij jouw masker horen en bevestig deze op de juiste wijze	10
Doe altijd de paslektest nadat je je masker op de juiste wijze hebt opgezet	12
Houd ook tijdens het werk de pasvorm in de gaten	16
Zet je masker op de juiste manier af	16
Houd het masker goed schoon	17
Berg het masker zorgvuldig op	18
Meer informatie	19

Disclaimer

Deze brochure is ontwikkeld door de asbestverwijderingsbranche, die groot belang hecht aan veilig en gezond werken. Voor deze campagne over adembescherming is speciaal beeldmateriaal ontwikkeld. Daarvoor is het werk in scène gezet, om zo duidelijk mogelijk uit te kunnen beelden wat belangrijk is bij het dragen van adembescherming. Er is op geen enkel moment onveilig gewerkt.

Aan de inhoud van deze brochure kunnen geen rechten ontleend worden. Veilig in elke Vezel aanvaardt daarom in geen geval aansprakelijkheid in welke vorm dan ook, bij schade of letsel als gevolg van, of voortvloeiend uit het gebruik of verspreiden van de informatie van deze brochure.

© Veilig in elke Vezel - Oktober 2020



Waarom deze brochure?

Als asbestverwijderaar werk je onder risicovolle omstandigheden om de maatschappij veiliger te maken.

Tijdens het werken met asbest komen er vezels vrij die je in kunt ademen. Deze vezels zijn zo klein, dat je ze met het blote oog niet kunt zien. Asbestvezels kunnen in je longen vast komen te zitten, waardoor je op termijn zeer ernstige gezondheidsproblemen kunt krijgen. Daarom vraagt het verwijderen ervan om vakmanschap, om de risico's te beheersen.

Maar de maatregelen die we daarvoor treffen, bieden helaas geen garantie. Hoe vaker je een asbestvezel inademt, hoe groter de kans is op ernstige gezondheidsschade, zoals asbestose of zelfs niet te genezen kanker. Daarom is het, naast alle andere maatregelen die je treft, heel belangrijk dat je de adembescherming zo goed mogelijk gebruikt.

Adembescherming bestaat uit een masker, filter, motorunit en slang. In deze brochure noemen we dit geheel het 'masker'. Je masker beschermt je goed tegen het inademen van asbestvezels, maar alleen wanneer aan 2 voorwaarden is voldaan:

- je gebruikt een model en maat masker dat in een fittest is aangemeten op jouw eigen gezicht;
- je gebruikt je masker op de juiste manier.

Deze brochure gaat over het juist gebruiken van je masker. Daar zijn door de branche 7 regels voor opgesteld. Zo weet je hoe jij je masker kunt gebruiken waarvoor het gemaakt is: je gezondheid beschermen!

Zo doen vakmensen dat!



Hoe werkt een masker?

Wanneer je een masker gebruikt, betekent dat helaas niet dat je automatisch volledig beschermd bent tegen het inademen van vezels. Dit komt doordat filters niet alle vezels afvangen en omdat de maskers niet voor 100% lek dicht zijn. De mate van bescherming door een masker wordt uitgedrukt in een beschermingsfactor. Deze beschermingsfactor is onder meer afhankelijk van de constructie van het masker, het filter, de wijze van gebruik en de mate waarin het masker goed past op jouw gezicht.

Voor het verwijderen van asbest wordt altijd gebruik gemaakt van volgelaatsmaskers van neopreen of siliconenrubber. Welk materiaal je kiest is afhankelijk van wat je het lekkerst vindt zitten.

Voor asbestverwijderaars zijn er twee soorten adembescherming:

1. Afhankelijke adembescherming;
2. Onafhankelijke adembescherming.

Bij afhankelijke adembescherming adem je de lucht uit de omgeving in, nadat deze is schoongemaakt met een filter. Hiervoor gebruik je een volgelaatsmasker met aanblaasunit en P3-filter.

Bij onafhankelijke adembescherming adem je geen directe omgevingslucht in, maar lucht die via een slang of flessen wordt toegevoerd. Dit gebruik je bijvoorbeeld wanneer de lucht dusdanig verontreinigd is met stof of gevaarlijke gassen, dat de filters niet volstaan.

In de praktijk wordt afhankelijke adembescherming verreweg het meest gebruikt.



Overdruk en lekkage

Motoraangedreven adembescherming zorgt ervoor dat gefilterde lucht in het masker geblazen wordt. De motor wordt over het algemeen op de heup gedragen. De motor blaast meer lucht in het masker dan je gebruikt. Daardoor ontstaat overdruk in het masker zelf. Deze overdruk zorgt ervoor dat, als er lekkage tussen het masker en je gezicht optreedt, eventuele vezels niet tussen je masker en je gezicht door in je masker kunnen komen.



De overdruk in je masker is niet constant. Door in- en uitademen ontstaan drukverschillen, maar ook bij het bewegen van je gezicht. Dat gebeurt tijdens bewegen en praten. Je wilt voorkomen dat er hierdoor soms geen overdruk is of, erger nog, zelfs een onderdruk. Om die reden moet het masker goed aansluiten op je huid en heb je bij de fittest vastgesteld welke maat en welk type masker het beste aansluit bij jouw gezichtsvorm. Een goed passend masker is essentieel voor een goede bescherming. Net voordat je het werkgebied ingaat, dus als je net je masker hebt opgezet, dan test je zelf met de paslektest of je masker nog steeds helemaal goed aansluit.

De zeven regels

Doen!

Met de volgende zeven maatregelen zorg je dat je masker doet waar hij voor gemaakt is. Op de volgende pagina's zullen de regels een voor een worden toegelicht.

- 1 Gebruik altijd alleen **jouw eigen model en maat** masker
- 2 Gebruik alleen de **filters** die bij **jouw masker** horen en bevestig deze op de **juiste wijze**
- 3 Doe altijd de **paslektest**, nadat je je masker op de **juiste wijze** hebt opgezet
- 4 Houd ook tijdens het werk de **pasvorm** in de gaten
- 5 Zet je masker op de **juiste manier** af
- 6 Houd je masker goed **schoon**
- 7 Berg je masker **zorgvuldig** op

Hou in geval van nood, wanneer je de werkplek snel moet verlaten of wanneer er tijdens het werken iets misgaat met je masker, de calamiteitenprocedure van je bedrijf aan.

Een vakman werkt veilig!



1 Gebruik altijd alleen jouw eigen model en maat masker

Je hebt een fittest gedaan waaruit een model en maat masker is gekomen dat jou het allerbeste beschermt. Tijdens het uitvoeren van een fittest moet je gladgeschoren zijn, omdat er wordt aangenomen dat dit een betere bescherming biedt. Daarom is de 'fit' oftewel de 'pas' van jouw masker alleen gegarandeerd wanneer je ook gladgeschoren bent wanneer je ermee werkt.



Brilgebruiker?

De pootjes van een normale bril zorgen voor ruimte tussen je masker en je gezicht, waar asbestvezels doorheen kunnen komen. Daardoor beschermt je masker je niet langer tegen de gevaren van asbest. Wanneer je verschillende maskers (bijvoorbeeld voor afhankelijke en onafhankelijke adembescherming) hebt, kan dit betekenen dat je verschillende maskerbrillen moet gebruiken.

Zet nooit een ander model of maat masker op, want dat is niet aangemeten op jouw gezicht.



Let op: je gezicht kan veranderen nadat je de fittest hebt gedaan. Bijvoorbeeld omdat je zwaarder wordt of juist erg bent afgevallen. Op zo'n moment is de 'pas' en dus de bescherming van je masker niet langer gegarandeerd. Alleen een nieuwe fittest kan dan uitwijzen of je een ander model of maat masker nodig hebt.



Laat een speciale maskerbril aanmeten die past in jouw eigen masker.



2 Gebruik alleen de filters die bij jouw masker horen en bevestig deze op de juiste wijze

Bij jouw masker horen specifieke filters. Als het filter niet goed zit, kunnen er langs het filter toch asbestvezels in je masker komen.

Controleer voor je aan het werk gaat de volgende zaken:

- Is het een P3 filter?
- Is het filter CE gemarkeerd?
- Is de uiterste gebruiksdatum van het filter niet verlopen?
- Past het filter goed in je masker?



Het filter beschermt je tegen het inademen van gevaarlijke asbestvezels.



Wanneer moet je het filter vervangen?

Je moet er altijd voor zorgen dat het filter je goed blijft beschermen. Voor het vervangen van filters kan geen vaste regel gegeven worden. Als het filter vol zit met stofdeeltjes en daardoor dichtslaat, moet je het zeker vervangen (en het liefst iets eerder natuurlijk).

Normaal vervang je een filter als het aanzuigen van lucht moeilijker wordt. Bij een aanblaasunit is het alleen lastig vast te stellen of het aanzuigen van de lucht door het filter moeilijker wordt, omdat de motor dat voor je doet. Tegenwoordig geven filters een auditief signaal af of zie je in het display dat je je filter moet vervangen.

De snelheid van het dichtslaan van het filter hangt af van een aantal belangrijke factoren:

- De hoeveelheid stof en asbestdeeltjes die in de omgevingslucht zitten waaruit jouw ademlucht komt;
- Hoe lang je het filter gebruikt hebt (hoeveel lucht er al gefilterd is).

Je ziet dat het erg van de omgeving afhangt hoe lang een filter mee kan gaan. Om te weten of vervangen nodig is, kun je het beste regelmatig controleren. Je kunt ook voor de zekerheid regelmatig vervangen. Overleg met je werkgever wat bij jullie gebruikelijk is.

Zorg in elk geval dat jij als vakman weet hoe je filter werkt en dus zelf zorgt voor je veiligheid.



3 Doe altijd de paslektest, nadat je je masker op de juiste wijze hebt opgezet

Je gebruikt de paslektest om te checken of jouw masker op de juiste manier op je hoofd aansluit. Doe de paslektest vóór het aanzetten van de aanblaasunit.

Het voordeel van het gebruiken van de afsluitdop is dat je hierdoor niet met de hand het masker tegen je gezicht duwt. Daardoor kun je beter voelen of het masker tegen je gezicht getrokken wordt of niet.

Nadat je een fittest hebt gedaan en je het juiste model en maat masker hebt gekregen, zul je zien dat de paslektest veel beter werkt dan met een ander masker. Neem de tijd om te experimenteren met de paslektest, zodat je ervaring krijgt met hoe het moet voelen als je masker goed aansluit.



De paslektest is de enige manier om te checken of je echt beschermd bent tijdens het werk.

De uitvoering van de paslektest

- 1 Bedek de filterinlaat met een afsluitdop (met schroefdraad) of je hand en adem in. Doe dit indien mogelijk bij de slangaansluiting van de motorunit, zodat je meteen checkt of de hele slang niet lek is.
- 2 Het masker moet zichzelf nu tegen je gezicht aandrukken. Houd je adem 10 seconden in en controleer of het masker gedurende deze 10 seconden op dezelfde manier nog tegen je gezicht aangedrukt blijft zitten.
- 3 Wanneer dit niet zo is, controleer dan of:
 - het filter op de juiste manier geplaatst is,
 - de slang niet lek is,
 - je de hoofdbanden moet verstellen.
- 4 Herhaal vervolgens de paslektest. Wanneer het niet goed blijft gaan: check dan of je masker niet stuk is. Ga in ieder geval niet aan het werk voordat het is opgelost.



Het opzetten van het masker

- 1 Check voor gebruik:
 - Is het masker goed schoon en droog?
 - Is het masker onbeschadigd?
 - Zijn de hoofdbanden in goede conditie en elastisch?
 - Is het filter in goede conditie en onbeschadigd?
- 2 Maak de draagriemen zo ruim mogelijk. Bevestig eventueel de maskerbril in het binnenmasker en stel de hoogte van de bril af.
- 3 Bind lang haar op en zorg dat je haar buiten het masker blijft. Je kunt hiervoor ook een haarnet gebruiken.
- 4 Steek je kin in het kinstuk en trek de hoofdbanden over het hoofd.
- 5 Span de hoofdbanden. Trek ze naar achteren (niet naar buiten). Het middenstuk van het riemwerk komt midden op het achterhoofd.
- 6 Helaas is er geen vuistregel voor hoe strak de banden moeten staan. Je kunt beter de hoofdbanden een beetje te strak aantrekken dan te los. Niet veel te strak dus, want dan loop je het risico dat de aansluiting op het gezicht vervormt en juist meer gaat lekken.
- 7 Controleer of de afdichtrand overal in contact met de huid is.
- 8 Vergeet niet ook de afdichtrand onder je kin te controleren.
- 9 Test of het masker niet kan bewegen naar de zijkanten.



DOE JIJ ER LUCHTIG OVER?



4 Houd ook tijdens het werk de pasvorm in de gaten

Wanneer je tijdens het werken merkt dat je masker losser gaat zitten of gaat glijden doordat je zweet, trek dan de banden iets strakker aan. Het masker moet zich nu opnieuw tegen je gezicht aandrukken. Zo niet: trek dan de banden nog wat meer aan. Als dat ook niet werkt, verlaat dan het containment of werkgebied en meld je bij je leidinggevende.

5 Zet je masker op de juiste manier af

Zet je masker op de volgende manier af:

1. Terwijl je het masker nog op hebt, spoel je het onder de douche aan de buitenkant goed af. Spoel ook meteen de rest van je hoofd goed af, om te voorkomen dat er bij stap 3 alsnog vezels op het masker komen;
2. Steek je wijsvinger achter de lussen van de nekbanden en druk de gespen met de duim naar voren om de hoofdbanden los te maken;
3. Trek je masker van je gezicht af, naar boven over je hoofd;
4. Als je het filter mee naar buiten neemt, dop het dan goed af. Wanneer je het filter verwijdt, maak het dan goed nat en doe het bij het asbesthoudend afval in de zak.

Decontaminatie is een belangrijke stap in het beschermen van je gezondheid!



6 Houd je masker goed schoon

Het is ontzettend belangrijk om je masker goed schoon te houden. Het vuil in het masker adem je ook in! Gebruik hiervoor geen oplosmiddelhoudende reinigers zoals aceton of alcohol, omdat deze het materiaal van het masker kunnen aantasten. Goed afspoelen met water is voldoende.

Na iedere shift:

- terwijl je het masker nog op hebt, spoel je het onder de douche aan de buitenkant goed af;
- maak het masker droog met een doek: verpak je masker nooit in een vochtige handdoek om schimmelvorming te voorkomen;
- gebruik een zachte doek, om krassen te voorkomen;
- leg het masker nooit op de verwarming om te drogen, omdat het masker dan vervormt.

Na iedere werkdag:

- maak je tevens de binnenkant schoon met een doek met water. Dat doe je om bacteriegroei te voorkomen;
- hang je het masker op zijn kop om te drogen (sommige maskers zijn hiervoor uitgerust met een speciale riem). Hang het in ieder geval niet op aan de slangen;
- hang het vizier naar voren en niet tegen de wand om krassen te voorkomen.

Ook het onderhouden en schoonmaken van je masker hoort bij je vak!



7 Berg je masker zorgvuldig op

Check voordat je je masker opbergt of het nog in orde is. Berg het masker niet op als het nog nat is. Maak het in dat geval eerst goed droog met een schone doek.

Zorg ook dat de opbergkist schoon is. Zorg dat het masker niet kan vervormen, bijvoorbeeld doordat er iets zwaars op ligt of doordat je het strak in een handdoek wikkelt. Zorg dat er altijd lucht bij kan komen.



Ga netjes met je masker om, zo blijft het je beter beschermen en doe je er ook nog eens langer mee.

Meer informatie

Deze brochure is onderdeel van de campagne Doe jij luchtig over adembescherming? van Veilig in elke Vezel.

Veilig in elke Vezel is een initiatief van Stichting Ascert, VERAS en VVTB. De campagne is medegefinancierd door het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

Kijk op vezelveiligheid.nl voor:

- De online instructies, waaronder die over adembescherming;
- Diverse campagnematerialen, zoals posters en toolboxen.





DOE JIJ LUCHTIG OVER ADEMBESCHERMING?



www.vezelveiligheid.nl