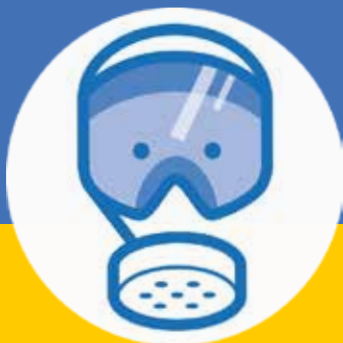


# DOE JIJ LUCHTIG OVER ADEMBESCHERMING?



# ADEM- BESCHERMING



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



## **Disclaimer**

In het kader van de online instructie Doe jij luchtig 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.

Aan de inhoud van deze brochure kunnen geen rechten ontleend worden.

# Inhoudsopgave

Waarom deze brochure?	4
De negen regels	5
Gebruik altijd alleen jouw eigen model en maat masker	6
Gebruik alleen de filters die bij jouw masker horen en bevestig deze op de juiste wijze	7
Brilgebruiker? Laat een speciale maskerbril aanmeten die past in jouw eigen masker	8
Zet het masker op de juiste manier op je hoofd	9
Doe altijd de paslekttest	11
Hou ook tijdens het werk de pasvorm in de gaten	14
Zet je masker op de juiste manier af	15
Houd het masker goed schoon	16
Berg het masker zorgvuldig op	17
Meer informatie	18



# Waarom deze brochure?

Veiligheid en gezondheid: dagelijkse kost in de asbestverwijdering. Voor een samenleving zonder asbest. En natuurlijk veiligheid en gezondheid voor mensen zoals jij die dagelijks onder risicovolle omstandigheden werken aan... veiligheid en gezondheid.

Hoe vaker je een asbestvezel inademt, hoe groter de kans is op ernstige gezondheidsschade, zoals asbestose of zelfs niet te genezen kanker. Adembescherming is dus heel belangrijk! Dit bestaat uit een masker, filter, motorunit en slang. In het vervolg noemen we dit geheel 'masker'. Je masker beschermt je goed tegen het inademen van deze gevaarlijke 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 hoofd EN
- je gebruikt je masker op de juiste manier!

Deze brochure gaat over het juist gebruiken van je masker. Daar zijn 9 hoofdregels voor gemaakt. Nadat je deze brochure hebt gelezen, kun je zelf online toetsen of je ze goed kunt toepassen in de online instructie over adembescherming op [www.vezelveiligheid.nl](http://www.vezelveiligheid.nl).

Zodat je weet hoe jij je masker gebruiken kunt waar het voor gemaakt is: je gezondheid beschermen!

Want het juiste gebruik van je masker is een centraal onderdeel van je vakmanschap.

Zo doen vakmensen dat in een moderne branche. En Veilig in elke Vezel helpt daar graag bij!



# De negen regels

Dit kun je doen!

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

- 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 **Brilgebruiker?** Laat een **speciale maskerbril** aanmeten die past in jouw eigen masker
- 4 Zet het masker op de **juiste manier** op je hoofd
- 5 Doe altijd de **paslektest**
- 6 Hou ook tijdens het werk de **pasvorm** in de gaten
- 7 Zet je masker op de **juiste manier** af
- 8 Houd het masker goed **schoon**
- 9 **Berg** het masker **zorgvuldig** op



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



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.



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

Bij jouw masker horen specifieke filters. Het filter beschermt je goed tegen het inademen van gevaarlijke asbestvezels. Want als het filter niet goed zit, kun je net zo goed zonder masker aan het werk gaan.

Controleer de uiterste gebruiksdatum van het filter.



# Brilgebruiker? Laat een speciale maskerbril aanmeten die past in jouw eigen masker

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. Laat daarom een speciale maskerbril aanmeten voor in jouw eigen masker.



Wanneer je verschillende maskers hebt, kan dit betekenen dat je verschillende maskerbrillen moet gebruiken.





# Zet het masker op de juiste manier op je hoofd

Uit onderzoek blijkt dat 50% van de personen hun masker verkeerd opzet!

Check voor gebruik:

- is het masker goed droog?
- is het masker onbeschadigd?
- zijn de hoofdbanden in goede conditie en elastisch?
- is het filter in goede conditie en onbeschadigd?

Volg bij het opzetten de volgende stappen:

1. Maak de draagriemen zo ruim mogelijk.
2. 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. Uit onderzoek blijkt dat 36% van de mensen hun masker te strak aantrekt. 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. Alleen door de paslektest te doen, weet je zeker of het masker goed zit.
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.



Tijdens het uitvoeren van een fittest moet je glad geschoren zijn, omdat er wordt aangenomen dat dit een betere bescherming biedt.

Daarom is de 'pas' van jouw masker alleen gegarandeerd wanneer je ook glad geschoren bent wanneer je ermee werkt.



# Doe altijd de paslektest

Je hebt een fittest gedaan om te bepalen wat het juiste model en maat masker voor jouw gezicht is. Toch moet je altijd voordat je het containment ingaat de paslektest doen om te checken of jouw masker op de juiste manier op je hoofd zit. Het is de enige manier om te checken of je echt beschermd bent!

Doe de paslektest vóór het aanzetten van de aanblaasunit. Zo doe je de paslektest:

1. Bedek de filterinlaat met een afsluitdop of je hand en adem in. Doe dit indien mogelijk bij de slangaansluiting van de motorunit, zodat je meteen checkt of de 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 tegen je gezicht blijft aandrukken.
3. Wanneer dit niet zo is, controleer dan:
  - of het filter op de juiste manier geplaatst is;
  - of de slang niet lek is; of
  - verstel de hoofdbanden.
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 opgelost is.

Het voordeel van het gebruiken van de afsluitdop (met schroefdraad) is dat je hierdoor niet met de hand het masker tegen je gezicht duwt. En dus dat je beter kunt voelen of het masker tegen je gezicht getrokken wordt of niet.

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





DOE JIJ ER  
LUCHTIG  
OVER?



# Hou 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.

Als je het niet zeker weet, kun je ook nu een paslektest doen door de motorunit af te zetten en zachtjes in te ademen. Het masker moet zich nu opnieuw tegen je gezicht aandrukken. Zo niet: trek dan de banden wat aan.



# 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.
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 het 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 verwijdert, maak het dan goed nat en doe het bij het asbesthoudend afval in de zak.



# Houd het masker goed schoon



Gebruik hiervoor geen oplosmiddelhoudende reinigers zoals aceton of alcohol, omdat deze het masker kunnen aantasten. Goed afspoeien 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 en hang het masker op zijn kop om te drogen (sommige maskers zijn hiervoor uitgerust met een speciale riem). De binnenkant maak je schoon om bacteriegroei te voorkomen.
- hang het vizier naar voren en niet tegen de wand om krassen te voorkomen.





# Berg het 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.

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

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

En tenslotte: hou in geval van nood de calamiteitenprocedure van je bedrijf aan.



# Meer informatie

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

De campagne is een initiatief van Stichting Ascert, VERAS, VVTB, FENELAB en VOAM-VKBA. De campagne is mede gefinancierd door het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

Naast diverse campagnematerialen is er een online instructie over adembescherming beschikbaar. Dit is allemaal te vinden op [www.vezelveiligheid.nl](http://www.vezelveiligheid.nl).







Doe jij luchtig over adembescherming?



[www.vezelveiligheid.nl](http://www.vezelveiligheid.nl)