

Hoe respiratoire maskers (FFP2, FFP3, N95) veilig aan- en uittrekken?

♂ **Mannen:** Best gladgeschoren (geen stoppelbaard) voor optimaal resultaat.

♀ **Vrouwen:** Lang haar samenbinden in een staart en opsteken, indien mogelijk.

1. **Alvorens** masker aan te raken: **Handen wassen** met water en zeep. Indien niet mogelijk, alcoholgel gebruiken als alternatief.
2. **Masker aandoen:**
 - a. Plooi masker open, **elastieken aan voorkant** van masker, **plooi neusbeugel** lichtjes.
 - b. Plaats **kin** in onderste gedeelte van masker en plaats masker over **mond en neus**.
 - c. Beweeg **bovenste elastiek** over hoofd en plaats ter hoogte van **kruin** (boven oren).
 - d. Beweeg **onderste elastiek** over hoofd en plaats **rond nek** (onder oren).
 - e. **Vorm** het (metalen) **neusstuk** over de neus zodat masker correct aansluit.
 - f. **Handen wassen** met water en zeep, alcoholgel als alternatief.
3. Beweeg hoofd naar links, rechts, boven & onder en ga na of er **geen openingen** ontstaan.
4. Het kan helpen om het masker aan te passen voor een **spiegel**.
5. Voer **lektest** uit:
 - a. Handen over masker en ventiel (indien aanwezig).
 - b. Adem krachtig uit.
 - c. Geen lekkages & masker komt wat bol te staan ⇒ ok!
 - d. Wel lekkages? Herpositioneer masker en test opnieuw.
6. **Masker in gebruik: raak de voorkant niet aan** (infectierisico)!
7. **Masker uitdoen:**
 - a. **Hanschoenen uit & handen wassen** met water en zeep, alcoholgel als alternatief.
 - b. Kin naar voor & hoofd vooroverbuigen.
 - c. **Manipuleer via elastieken**, masker niet aanraken, vermijd contact tussen voorkant masker en gezicht!
 - d. **Eerst onderste elastiek** over hoofd, **daarna bovenste elastiek** over hoofd.
 - e. Masker **via bovenste elastiek** voorzichtig **van gezicht halen** & weggooien in gesloten recipiënt.
8. **Nadien: Handen wassen** met water en zeep, alcoholgel als alternatief.

Aandachtspunten:



Figuur: Wolters Kluwer