



Récapitulatif des étapes d'un essai d'ajustement qualitatif - masques N95

Planifier des plages de 30 minutes pour les essais d'ajustement

1. Accueil de l'employé

Vous présentez en indiquant votre nom, votre fonction et votre rôle d'ajusteur.

Demander à l'employé de se désinfecter les mains et de remplir ses informations sur le certificat d'essai d'ajustement (partie supérieure).

2. S'assurer des points suivants :

- La personne n'a pas mangé, bu (sauf de l'eau), mâché de la gomme ou fumé dans les 15 dernières minutes.
- Si c'est un homme, qu'il s'est rasé la barbe au ras de la peau dans **les 8 dernières heures**.

3. Essai de sensibilité

- Présenter l'essai de sensibilité.
- Se laver les mains.
- Étapes : Mettre la cagoule et demander à l'employé d'aviser dès qu'il goûte la solution amère (Bitrex). L'employé doit respirer la bouche ouverte et la langue légèrement sortie. Noter le nombre de vaporisations sur le certificat d'ajustement à l'endroit prévu.
- **Optionnel** : Mettre des gants lors de la manipulation du Bitrex pour éviter d'avoir le goût sur vos mains.

4. Présenter l'essai d'ajustement

Demander à l'employé s'il a déjà fait un essai d'ajustement. Si la réponse est non ou bien qu'il ne se rappelle pas, lui présenter l'essai d'ajustement : « *L'objectif principal de la rencontre est de sélectionner un N95 qui soit bien ajusté à votre visage. Votre protection repose en premier lieu sur l'existence d'un joint étanche entre le N95 et la peau. Pour vérifier s'il y a ou non des fuites, notre méthode consiste à nébuliser une solution goûteuse amère quand vous avez mis un N95 sur votre visage. S'il y a une fuite, vous goûterez le produit.* »

5. Présenter la différence entre un N95 et un masque de procédure et quand porter le N95

- **N95** : « *Il faut porter un N95 quand il y a un risque de transmission de maladie infectieuse par une bactérie ou un virus capable de se déplacer dans des particules microscopiques susceptibles de rester en suspension dans l'air. Exemple : SARS-CoV-2 (virus de la Covid-19), tuberculose, zona disséminé, etc. Ces particules peuvent infecter une personne qui les inhale. Dans ces situations, il faut porter un N95 ajusté au visage pour réduire ce risque d'inhalation. On parle de précautions aériennes (on peut montrer les deux pancartes de précautions bleue et mauve en exemple).* »
- **Masque de procédure** : « *Si la pathologie est transmise par des particules assez grosses pour ne pas rester en suspension dans l'air, on porte un masque de procédure.* » On parle de précautions gouttelettes, exemple : en cas d'influenza (on peut montrer la pancarte de précautions gouttelettes en exemple). »



6. Choix du masque N95

Voici l'ordre de sélection actuel à respecter (l'ordre ou les modèles peuvent changer selon l'approvisionnement, suivre la mise à jour sur la [page Intranet de la protection respiratoire](#)) :

Ordre de sélection	Modèles
1	3M 1870+
2	Medicom 203014 (Medium)/ Medicom 202914 (Petit)/ Medicom 203114 (Large)
3	Halyard 46727 (Régulier)

7. Inspection visuelle du masque

Montrer à l'employé les éléments à inspecter avant chaque utilisation d'un N95 :

- **La partie filtrante du masque** : si elle est propre et pas déchirée (extérieur/intérieur)
- **Bande nasale** : si elle n'est pas déformée, brisée ou bien décousue.
- **Les élastiques (Aviser l'employé de ne pas mettre ses mains à l'intérieur du masque pour pas le contaminer)** : s'ils reprennent leur forme après avoir été étirés et ne se brisent pas ou ne se détachent pas du masque.

8. Placer le masque

Enseigner à l'employé à bien mettre le masque. Voir affiche relative au port du masque. **Si l'employé porte des lunettes de vue, lui indiquer qu'il doit les enlever pour mettre le masque. Une fois le masque en place, demander à l'employé s'il est confortable avec le masque. Lui indiquer que c'est normal de ressentir un certain inconfort, mais qu'il ne faut pas que le masque lui cause de la douleur.**

9. Test d'étanchéité à pression positive et négative

Le test d'étanchéité doit être fait après avoir mis le masque et avant d'entrer dans la zone contaminée afin de s'assurer qu'il est bien mis.

- **Pression positive** : Demander à l'employé de placer ses mains au-dessus du masque près du rebord et de souffler. Le N95 devrait bomber légèrement. S'il sent du vent dans ses cils, réajuster la bande nasale. Demander à l'employé de placer ses mains en-dessous du masque près du rebord et d'expirer. S'il sent du vent vers son cou et ses mains, replacer. S'il y a toujours une fuite, changer de modèle de masque.
- **Pression négative** : Faire le même exercice mais en inspirant profondément. Le N95 devrait s'affaisser légèrement sur le visage. Sinon, repositionner le N95 et reprendre l'essai d'étanchéité.



10. Essai d'ajustement

- S'assurer de la dissipation du goût en bouche;
- Remettre la cagoule avec le masque;
- Expliquer chaque exercice au fur et à mesure;
- Vaporiser le nombre de coups selon les indications du tableau suivant :

TEST DE SENSIBILITÉ	FIT TEST	
Nombre de coups de pompe que la personne a pris pour goûter (on ne dépasse pas 30 coups)	Nombre de coups de pompe à donner au début de l'essai d'ajustement (on arrondi à la dizaine au dessus)	Nombre de coups de pompe aux 30 secondes par la suite (on divise le nombre précédent par deux)
1-10 coups	10 coups	5 coups
11-20 coups	20 coups	10 coups
21-30 coups	30 coups	15 coups



7 exercices d'au moins 30 secondes chacun

Temps	Exercice	Description
0 - 30sec	#1	Respirer normalement par la bouche
30sec - 1min	#2	Respirer profondément par la bouche
1min – 1min30	#3	Tourner la tête de gauche à droite , en respirant normalement par la bouche, répéter le mouvement
1min30 - 2min	#4	Hoher la tête de haut en bas , en respirant normalement par la bouche, répéter le mouvement
2min – 2min30	#5	Lire à haute voix les consignes du port du masque N95 ou compter si la personne peut pas lire (exemple : n'a pas ses lunettes)
2min30 - 3min	#6	Se pencher en avant , plier à la taille et essayer de tenir la tête et le dos parallèles au plancher, répéter le mouvement
3min - 3min30	#7	Respirer normalement par la bouche



À la fin du test

- Demander à l'employé de glisser sa main sous la cagoule;
- Soulever un coin du masque en prenant une grande inspiration par la bouche;
- Lui demander s'il détecte le goût amer et retirer la cagoule.

ÉCHEC

Si l'employé goûte le goût amer plus fort que lors du test de sensibilité **pendant le test**, c'est un échec.

Si l'employé ne voit **pas de différence de goût** après avoir soulevé son masque à la fin (même intensité qu'il a goûté tout au long du test ou ne goûte rien après avoir soulevé le masque), l'essai d'ajustement doit être repris.

En cas d'échec, attendre environ **10 minutes** avant de recommencer un essai d'ajustement avec un nouveau modèle de masque.

Arrêter l'essai d'ajustement après **deux échecs**.

Si aucun des modèles de N95 n'est ajusté ou si l'employé ne goûte pas la solution de sensibilité après 30 coups, l'aviser qu'il va être recontacté par le service de prévention et promotion de la santé pour une reprise de son essai d'ajustement. **S'assurer que les coordonnées de l'employé sont inscrites lisiblement sur le certificat.**

11. Retrait du masque

Enseigner à l'employé à bien retirer le masque. **Lui indiquer ceci :**

« Le N95 est à usage unique. C'est le dernier équipement de protection individuel que vous enlevez après la blouse, les gants. Vous enlevez le N95 dans un endroit propre (ex : extérieur de la maison). Il ne faut JAMAIS toucher la partie contaminée lorsque vous l'enlevez. Vous touchez seulement aux élastiques. Le masque ne doit pas vous toucher. »

12. Réutilisation du masque ayant servi au fit test (optionnel)

- À la fin de l'essai d'ajustement, proposer à la personne de repartir avec le masque utilisé lors du fit test (puisque'il n'est pas contaminé), si elle prévoit l'utiliser dans un avenir proche.
- Lui remettre un sac de papier brun pour y déposer son masque, lui indiquer de l'entreposer dans un lieu adéquat et non contaminé.



13. Compléter le certificat et informer l'employé que l'information sera inscrite dans Virtuo.

- Demander à l'employé de prendre une photo de son certificat rempli pour qu'il se rappelle de son modèle au cas où il perd l'étiquette.
- Lui indiquer que son essai d'ajustement est bon pour deux ans à partir de la date inscrite sur son certificat sauf s'il perd ou gagne ± 20 lbs (9 kg) ou subit une modification du visage (exemple : accident ou chirurgie du nez ou de la mâchoire). Dans ce cas, il doit refaire un fit test avant le 2 ans.
- Transmettre les certificats complétés à **administration.sante.au.travail.cemtl@ssss.gouv.qc.ca**

14. Remise du collant aide-mémoire

Découper et remettre le collant du modèle de masque avec lequel l'employé a réussi son essai d'ajustement et lui indiquer de le mettre à l'endos de sa carte d'employé. Mettre un ruban adhésif transparent sur son étiquette pour éviter qu'elle s'efface.

15. Désinfecter les cagoules et se laver les mains.