



Guide pour les SEPT EXERCICES de 60 secondes

Temps « 0 » :

1. Vérifier l'absence de goût résiduel en bouche de la solution de sensibilité. S'assurer du confort avec l'APR (après 5 min) et du port des lunettes de protection, si requises. Valider le test d'étanchéité.
2. Faire mettre la cagoule. Demander de respirer par la bouche, langue sortie.
3. Nébuliser la solution concentrée à la dose de sensibilité arrondie à la dizaine supérieure (10, 20 ou 30)

4. PARTIR LE CHRONO

Exercice 1 : respiration normale par la bouche (Temps 0)

- ✦ Après 30 sec: nébuliser ½ dose (T: 30 sec)
- ✦ Après 30 sec: nébuliser ½ dose (T:1min) et

Exercice 2 : respiration profonde par la bouche (T : 1 min)

- ✦ Après 30 sec: nébuliser ½ dose (T:1min 30 sec)
- ✦ Après 30 sec: nébuliser ½ dose (T:2min) et

Exercice 3 : mouvement de tête de gauche à droite sans heurter la cagoule (T : 2 min)

- ✦ Après 30 sec: nébuliser ½ dose (T:2min 30 sec)
- ✦ Après 30 sec: nébuliser ½ dose (T:3min) et

Exercice 4 : mouvement de tête de bas en haut sans heurter la poitrine (T : 3 min)

- ✦ Après 30 sec: nébuliser ½ dose (T:3min 30 sec)
- ✦ Après 30 sec: nébuliser ½ dose (T:4min) et

Exercice 5 : lecture à voix haute ou parler fortement (T : 4 min)

- ✦ Après 30 sec: nébuliser ½ dose (T:4min 30 sec)
- ✦ Après 30 sec: nébuliser ½ dose (T:5min) et

Exercice 6 : flexion vers l'avant (T : 5 min)

- ✦ Après 30 sec: nébuliser ½ dose (T:5min 30 sec)
- ✦ Après 30 sec: nébuliser ½ dose (T:6min) et

Exercice 7 : respiration normale par bouche (T : 6 min)

- ✦ Après 30 sec: nébuliser ½ dose (T:6min 30 sec)
- ✦ Après 30 sec: nébuliser ½ dose (T:7min) et

O Rompre l'étanchéité du joint facial afin de valider l'efficacité de l'APR N95 (grimace du succès)