



L'utilisation appropriée d'un masque

Lorsqu'utilisé correctement, le port du masque pourrait réduire la propagation de gouttelettes respiratoires autour de soi. Toutefois, cette mesure supplémentaire pour protéger les gens qui nous entourent doit absolument être accompagnée du respect de la distanciation physique et d'une bonne hygiène des mains. On suggère de suivre la procédure suivante pour mettre et retirer adéquatement un masque.

Mettre le masque



Lavez-vous les mains pendant 20 secondes avec de l'eau tiède et du savon. Si vous ne pouvez pas vous laver les mains avec de l'eau et du savon, utilisez une solution désinfectante pour les mains qui contient au moins 60 % d'alcool.



Placez le masque sur le visage avec le bord rigide vers le haut.

- S'il s'agit d'un masque médical, assurez-vous de mettre le côté blanc vers votre visage et le côté bleu vers l'extérieur.



Fixez les attaches (p. ex. élastiques, cordons) derrière les oreilles ou derrière la tête.



Moulez le bord rigide du masque sur le nez et ajustez le bas du masque sous le menton.

- S'il s'agit d'un masque non médical et qu'il n'y a pas de bande rigide, ajustez-le le mieux possible sur votre visage.
- Assurez-vous que le masque recouvre bien l'entièreté du nez et de la bouche.

Répétez l'étape du lavage de main après avoir mis le masque.



Retirer le masque



Lavez-vous les mains pendant 20 secondes avec de l'eau tiède et du savon. Si vous ne pouvez pas vous laver les mains avec de l'eau et du savon, utilisez une solution désinfectante pour les mains qui contient au moins 60 % d'alcool.



Retirez le masque par les attaches en évitant de toucher l'avant du masque. Évitez de toucher votre visage avant de vous avoir lavé les mains.

- S'il s'agit d'un masque à usage unique, jetez immédiatement le masque dans une poubelle ou un sac de plastique.
- S'il s'agit d'un masque réutilisable, lavez le masque avec la lessive ou avec de l'eau chaude et du savon avant de le réutiliser.
 - Si vous n'êtes pas à domicile lorsque vous retirez le masque, vous pouvez le conserver dans un sac en plastique fermé.

Répétez l'étape du lavage de main après avoir retiré le masque.



À ne pas faire

Ne touchez pas votre visage lorsque vous portez le masque. Lavez-vous les mains à chaque fois que vous touchez votre visage.

Ne mettez pas de masque à un enfant de moins de 2 ans ou à une personne qui n'est pas capable de retirer le masque elle-même.

Assurez-vous que le masque ne bloque pas la vue et qu'il ne rend pas la respiration difficile.

Ne prêtez pas votre masque à quelqu'un d'autre.



Ne conservez pas un masque humide ou mouillé; dès qu'il est mouillé, retirez le masque.



Ne laissez pas pendre le masque dans votre cou ou à vos oreilles.

Pour plus de renseignements :

Gouvernement du Canada

www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques/a-propos-masques-couvre-visage-non-medicaux.html

 Copyright | Vigilance Santé