



Les faits sur les masques

Chaque type de masque est conçu dans un but précis. Les masques comme le masque filtrant N95 offrent une protection contre l'exposition aux particules en suspension dans l'air, y compris les virus. Les masques chirurgicaux constituent une barrière contre la diffusion de gouttelettes et de postillons. Les masques non médicaux permettent de limiter la propagation des gouttelettes et des postillons quand vous éternuez ou toussiez.

Pratiques exemplaires

- Apprenez comment mettre et enlever correctement votre masque. Vous pouvez entrer en contact avec le virus si vous retirez un masque souillé de la mauvaise façon.
- Les masques qui ne sont pas portés correctement ne fourniront pas une protection adéquate.
 - Ne placez pas votre masque sous votre nez, car vous en contaminerez l'extérieur en expirant et vous ne serez pas protégé contre le virus.
 - Ne portez pas un masque trop lâche ou trop grand. Les ouvertures ne se fermeront pas correctement autour de votre visage.
 - Ne portez pas un masque à l'envers.
- Ne partagez pas vos masques non médicaux avec d'autres personnes.
- Ne réutilisez pas les masques jetables (à moins que votre lieu de travail n'utilise une méthode approuvée pour les retraiter et les stériliser en toute sécurité).
- Lavez et faites sécher les masques non médicaux en tissu entre les utilisations.
- Ne portez pas de masque endommagé. Un masque endommagé ne bloquera pas efficacement les gouttelettes et les particules.
- Les masques humides laissent passer plus d'air et de petites particules que les masques secs. La saleté et la poussière peuvent également réduire l'efficacité du masque ou rendre la respiration difficile.
 - Un masque peut devenir humide lorsque vous transpirez, respirez, parlez, criez, chantez, éternuez ou toussiez.
 - Un masque peut être mouillé ou souillé par des gouttelettes en suspension dans l'air provenant d'autres personnes, en touchant des surfaces sales puis en touchant le masque, par la vapeur de cuisson, par les intempéries ou par les aérosols et la poussière découlant de processus de travail.
 - Les contaminants humides, comme les fluides corporels, peuvent s'infiltrer à travers un masque et vous infecter.
- Si vous portez des lunettes, assurez vous que la bande flexible est bien fixée sur l'arête de votre nez. Nettoyez vos verres avec un vaporisateur nettoyant antibuée pour lunettes.

Mettre le masque

1. Lavez vous les mains avec de l'eau et du savon, si possible, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
2. Retirez votre masque de son emballage.
3. Inspectez votre masque. Ne l'utilisez pas s'il est endommagé, mouillé, sale ou périmé (le cas échéant).



Les faits sur les masques

4. Tenez votre masque dans le bon sens.
 - Les masques plats de type accordéon sont souvent blancs à l'intérieur et colorés à l'extérieur.
 - Les masques rigides ou de forme pyramidale sont souvent d'une seule couleur. La face concave (creuse) est l'intérieur du masque et la face convexe (bombée) en est l'extérieur. Ne les pliez pas dans l'autre sens.
 - Les masques non médicaux en tissu faits à la main peuvent avoir une forme ou présenter un motif décoratif sur la surface extérieure. Assurez vous que vous pouvez facilement différencier les deux côtés.
5. Fixez votre masque en fonction de sa forme.
 - Pour les masques munis d'élastiques à placer derrière les oreilles : passez un élastique derrière chaque oreille.
 - Pour les masques dont les élastiques vont derrière la tête : placez l'élastique du haut sur le dessus de la tête et l'élastique du bas derrière votre tête.
 - Pour les masques munis de ficelles ou de bandes : attachez la bande supérieure derrière le haut de votre tête et la bande inférieure derrière le bas de votre tête.
6. Déployez votre masque de manière à ce qu'il couvre entièrement votre nez et votre bouche, et qu'il n'y ait pas de grandes ouvertures sur les côtés. Vous devrez peut-être tirer le bord inférieur sous votre menton.
7. Pincez la bandelette nasale pliable pour qu'elle s'adapte à l'arête de votre nez sans laisser d'ouverture.
8. Lavez vous de nouveau les mains avec de l'eau et du savon, si possible, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

Quand vous portez un masque

1. Ne touchez pas les surfaces extérieures de votre masque. Partez du principe qu'il est contaminé.
2. Si vous touchez votre masque, lavez vous les mains ou désinfectez les.
3. Continuez à pratiquer l'éloignement sanitaire et une bonne hygiène. Le port d'un masque ne suffira pas à empêcher la propagation de la COVID 19, mais il peut aider.
4. Prenez des précautions pour garder votre masque propre et efficace. Protégez le avec un écran facial en plastique si vous pensez être exposé à la saleté ou à de l'humidité.
5. Si le masque est endommagé, mouillé ou sale, remplacez le par un nouveau masque.

Retirer le masque

1. Lavez vous les mains avec de l'eau et du savon, si possible, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
2. Ne touchez pas l'extérieur du masque.
3. Desserrez votre masque en fonction de sa forme.
 - Pour les masques munis d'élastiques à placer derrière les oreilles : retirez chaque élastique.
 - Pour les masques dont les élastiques vont derrière la tête : passez l'élastique du bas, puis l'élastique du haut par-dessus la tête.
 - Pour les masques munis de ficelles ou de bandes : défaites la bande inférieure, puis la bande supérieure.
4. Penchez vous en avant et retirez votre masque.
5. Jetez les masques à usage unique dans une poubelle doublée. Mettez les masques non médicaux de tissu faits maison dans le bac à lessive et lavez-les avant de les reporter.
6. Lavez vous les mains avec de l'eau et du savon, si possible, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

Pour en savoir plus sur la COVID-19, consultez le site de l'Agence de la santé publique du Canada <https://www.canada.ca/le-coronavirus>