

# MASQUES GRAND PUBLIC EN TISSU : ADOPTEZ LES BONS GESTES

L'usage d'un masque barrière est **un complément aux consignes sanitaires et aux gestes barrières**. Un masque mal utilisé peut s'avérer inefficace, voire dangereux.

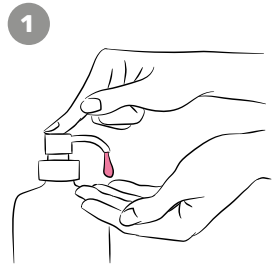
- 1 Placez votre masque
  - 2 Respectez les gestes barrières et les consignes sanitaires
  - 3 Retirez votre masque sans risque
  - 4 Lavez votre masque et rangez-le à l'abri
- Lavage des mains : petits rappels

Suivez le guide !

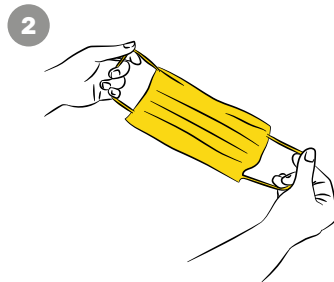


# Placez votre masque

Avant de mettre votre masque, assurez-vous qu'il est en bon état et a été préalablement désinfecté.



**1**  
Lavez-vous les mains au moins 30 secondes avec du savon et de l'eau.



**2**  
Prenez le masque par les élastiques, sans le toucher.



**3**  
Passez les élastiques derrière les oreilles ou la tête, selon les modèles.



**4**  
Ajustez le masque sur le haut du nez et en dessous du menton.



**5**  
Ajustez au niveau du nez pour ne laisser aucun espace et pincez l'arrête métallique si votre masque en dispose.



**6**  
**Bravo !** Vous voilà prêt(e) pour 4 heures de protection, sans toucher votre masque.



Ne placez pas votre masque sous le nez, il serait inefficace.



Ne portez pas un masque trop grand, il serait inefficace.



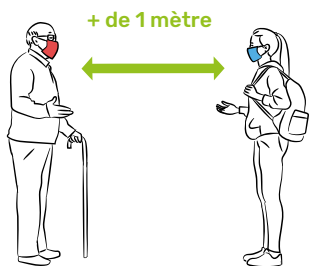
Ne placez pas votre masque sans protéger votre menton, il serait inefficace.



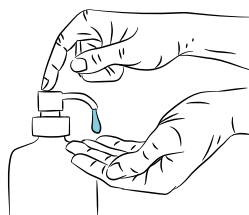
Ne placez pas votre masque sur le menton, cela multiplierait les risques de contagion.

# Respectez les gestes barrières et les consignes sanitaires

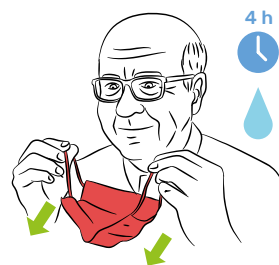
Porter un masque en tissu ne dispense en aucun cas de les appliquer. C'est un outil complémentaire pour limiter les risques de contamination.



Respectez les distances sociales **de + d'1 mètre**, 1,5 voir 2 mètres sont conseillés.



**Lavez-vous les mains** au savon ou au gel hydroalcoolique **régulièrement**.



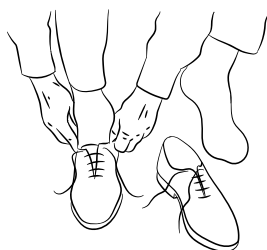
Changez de masque au minimum **toutes les 4 heures** ou **lorsqu'il est humide**.



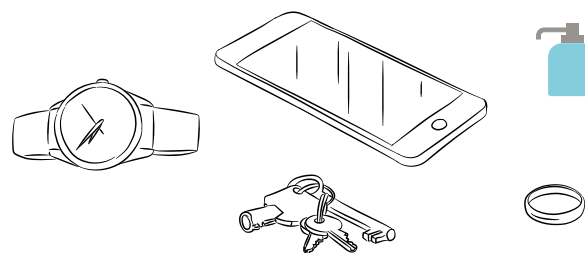
**Évitez tout contact direct** et limitez les contacts indirects (murs, objets, portes...).



**Ne touchez pas votre masque** ou votre visage. Si cela arrive, lavez-vous immédiatement les mains.



**Retirez vos chaussures** dès votre arrivée et rangez-les dans un endroit isolé.



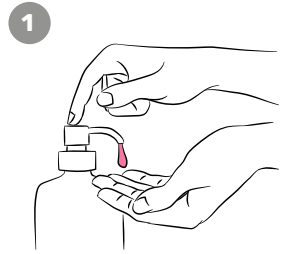
**Désinfectez les objets** qui ont été exposés ou manipulés à l'extérieur (clés, téléphone portable, bijoux, montre, etc).



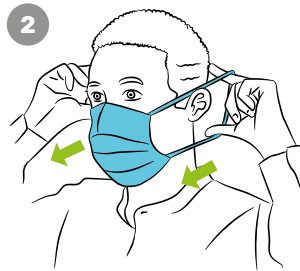
**Changez de vêtements** si vous êtes resté longtemps en contact avec d'autres personnes ou si vous vous êtes assis dans un lieu public.

# Retirez votre masque sans risque

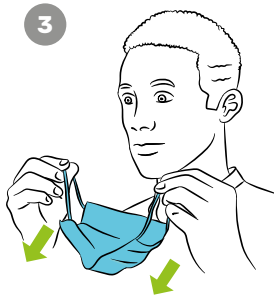
Si les mesures d'hygiène ne sont pas respectées, des risques de contamination peuvent être importants.



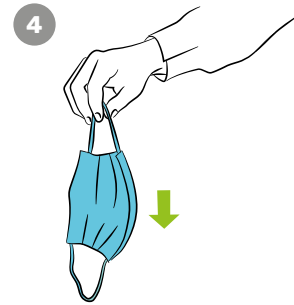
**1**  
Lavez-vous les mains au moins 30 secondes avec du savon et de l'eau.



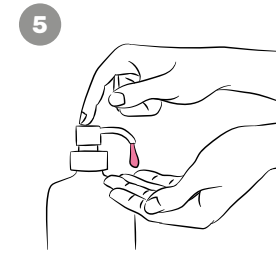
**2**  
Saisissez les élastiques ou les cordons du masque **sans toucher au devant du masque.**



**3**  
Retirez le masque en tirant sur les élastiques ou les cordons **sans toucher au devant du masque.**



**4**  
Mettez le masque à **laver immédiatement** ou placez-le dans un sachet hermétique.



**5**  
Lavez-vous à **nouveau les mains** au moins 30 secondes avec du savon et de l'eau.



**Ne retirez pas votre masque temporairement en le plaçant sur le menton.**



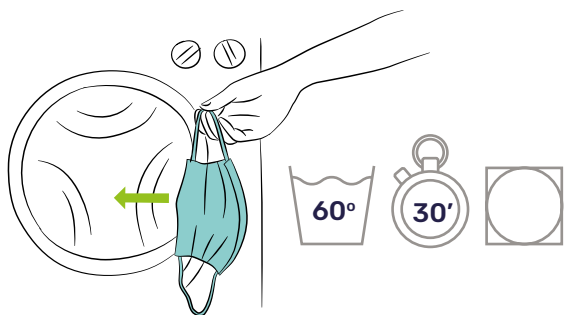
**Ne retirez pas le masque par le devant.**



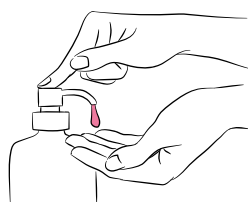
**Ne touchez jamais l'intérieur du masque.**

# Lavez votre masque et rangez-le à l'abri

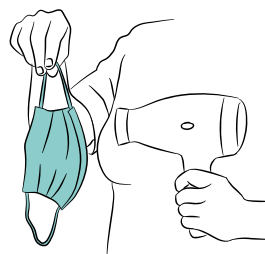
Un masque barrière en tissu doit être désinfecté, puis stocké afin d'éviter tout risque de contamination.



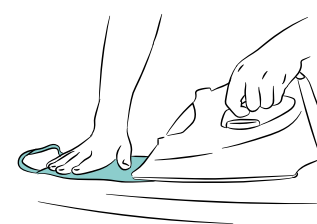
Lavez vos masques **en machine à laver à 60 degrés pendant 30 minutes**. N'utilisez pas d'alcool, d'eau de javel ou un autre produit chimique pour laver le masque au risque de le détériorer.



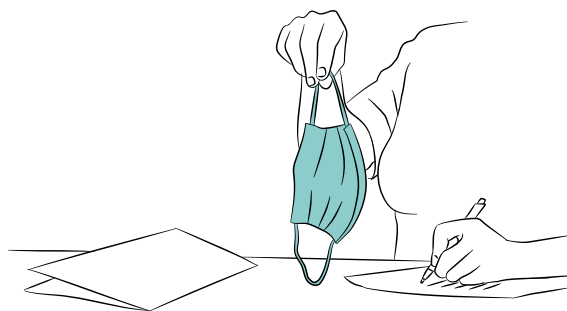
**Lavez-vous les mains** pour manipuler votre masque.



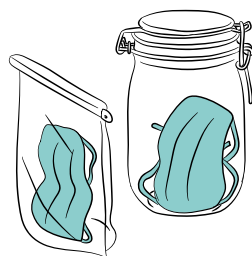
Séchez votre masque **dans les deux heures**. Si vous n'avez pas de sèche linge, vous pouvez les faire sécher à l'air libre et **finir le séchage au sèche-cheveux**.



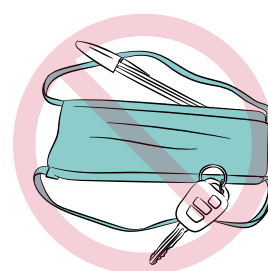
Le repassage peut être utilisé en complément, **mais ne dispense pas du lavage**. Une chaleur trop élevée **peut dégrader la matière filtrante**.



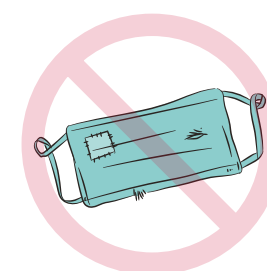
**Vérifiez régulièrement l'état de vos masques. Comptabilisez leur nombre d'utilisations.** Pour les masques homologués, référez-vous au nombre d'utilisations « filtration garantie » sur l'étiquette. Pour les masques artisanaux, jetez-le lorsqu'une difficulté à respirer se faire ressentir.



Si vous ne l'utilisez pas tout de suite, placez-le dans **une boîte, un bocal ou un sac hermétique propre, sec et à usage exclusif**.



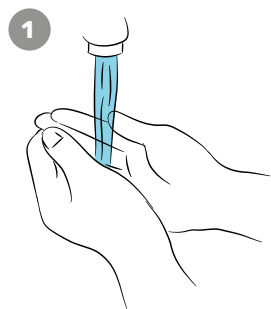
Ne laissez **pas traîner** votre masque.



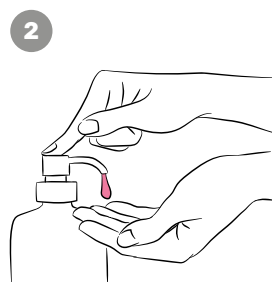
N'utilisez pas un masque **décousu ou déchiré**.

# Lavage des mains : petits rappels

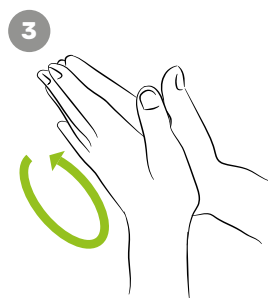
Suivez toutes les étapes, il doit durer de 20 à 30 secondes. Les gestes sont les mêmes si vous utilisez du gel hydroalcoolique.



Mouillez vos mains **abondamment**.



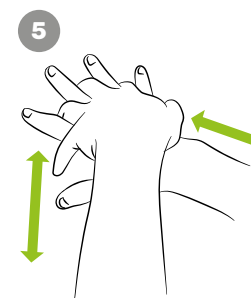
Appliquez **suffisamment de savon** pour recouvrir toutes les surfaces de vos mains.



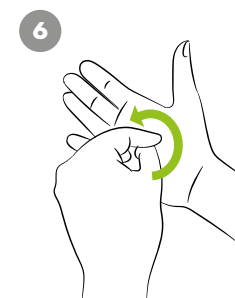
Frictionnez vos paumes **par mouvements de rotation**.



Faites un mouvement de va et vient **entre vos doigts entrelacés**.



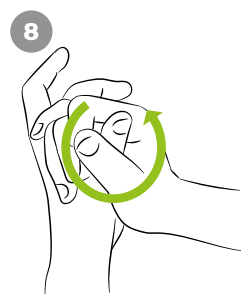
Frottez l'**arrière** de chaque main, **les doigts entrelacés**, avec un mouvement de va et vient



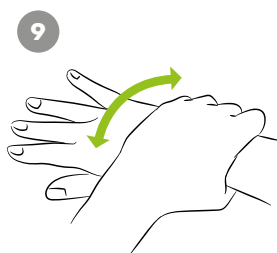
Frictionnez **les ongles de chaque main** dans l'intérieur de vos paumes.



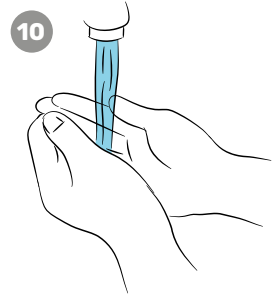
Emboitez **vos doigts dans vos paumes opposées**, frictionnez.



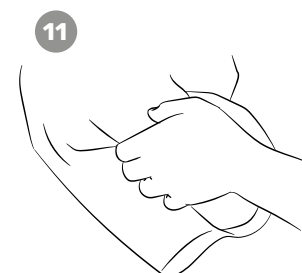
Frictionnez chaque pouce de **façon circulaire**.



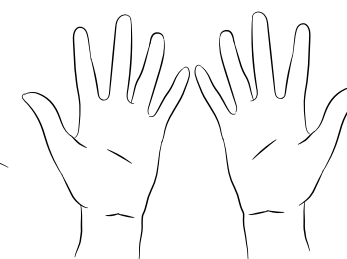
Frictionnez enfin chaque poignet avec un **mouvement de rotation**.



Rincez vos mains **abondamment**.



Séchez vos mains avec **une serviette propre ou à usage unique**.



Félicitations ! **Vos mains sont vraiment propres !**