

# MASQUES GRAND PUBLIC EN TISSU : ADOPTER 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.

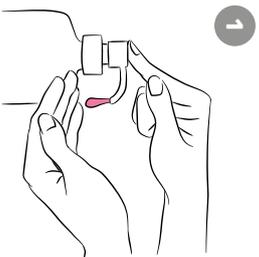
- 1 Placez votre masque
  - 2 Respectez les gestes barrières et les consignes sanitaires
  - 3 Retirez votre masque sans risque
  - 4 Lavez votre masque et rangez-le à l'abri
- Lavage des mains : petits rappels



Suivez le guide !

# Placez votre masque

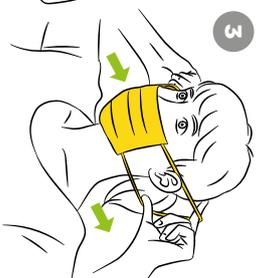
Avant de mettre votre masque, assurez-vous qu'il est en bon état et a été préalablement désinfecté.



**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.



**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.**



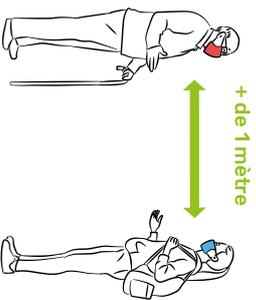
**Ne placez pas votre masque sans protéger votre menton, il serait inefficace.**



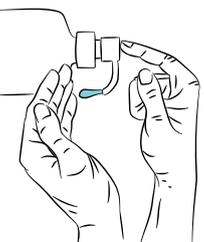
**Ne placez pas votre masque sur le menton, cela multiplierait les risques de contagion.**

# 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**.



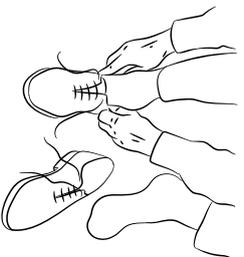
Changez de masque au minimum **toutes les 4 heures** ou lorsqu'il est humide.



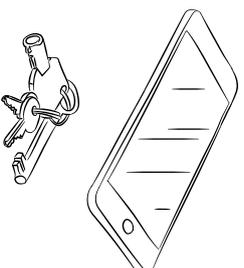
Évitez tout contact direct et limitez les contacts indirects (murs, objets, portes...).



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.).



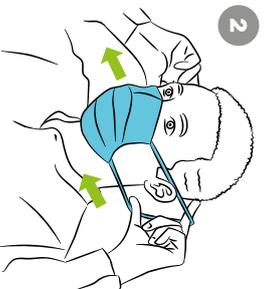
Changez de vêtements si vous êtes resté longtemps en contact avec d'autres personnes ou si vous vous êtes assis dans un lieu public.

# Retirez votre masque sans risque

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



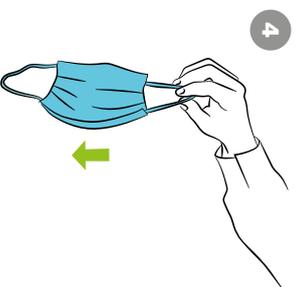
**Lavez-vous les mains** au moins 30 secondes avec du savon et de l'eau.



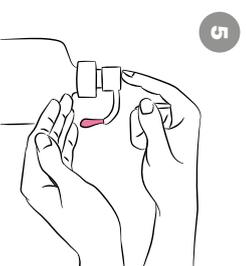
Saisissez les élastiques ou les cordons du masque **sans toucher au devant du masque.**



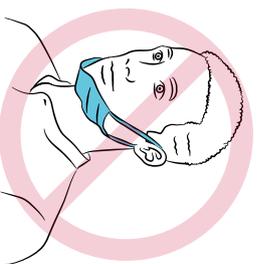
Retirez le masque en tirant sur les élastiques ou les cordons **sans toucher au devant du masque.**



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



**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.



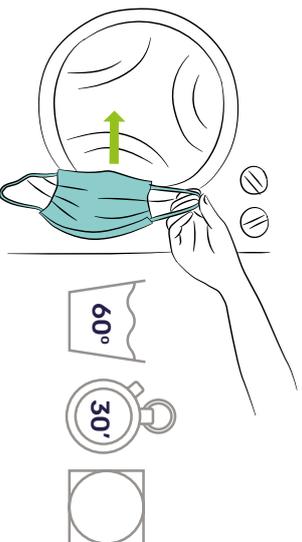
Ne retirez pas le masque **par le devant.**



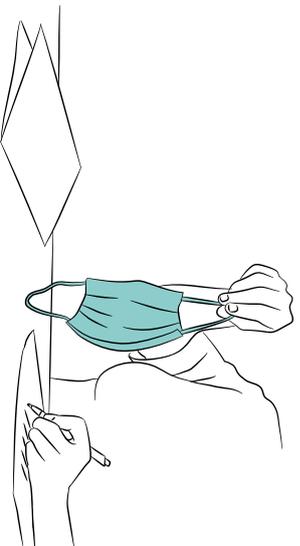
Ne touchez jamais **l'intérieur du masque.**

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

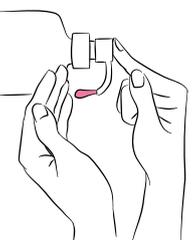
Un masque barrière en tissu doit être désinfecté, puis stocké afin d'éviter tout risque de contamination.



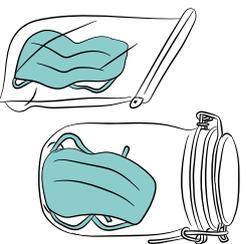
Lavez vos masques en machine à laver à 60 degrés pendant 30 minutes. N'utilisez pas d'alcool, d'eau de javel ou un autre produit chimique pour laver le masque au risque de le détériorer.



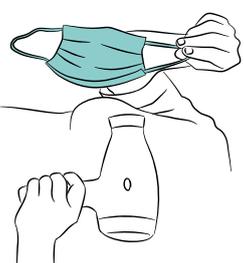
Vérifiez régulièrement l'état de vos masques. Comptabilisez leur nombre d'utilisations. Pour les masques homologués, référez-vous au nombre d'utilisations « filtration garantie » sur l'étiquette. Pour les masques artisanaux, jetez-le lorsqu'une difficulté à respirer se faire ressentir.



Lavez-vous les mains pour manipuler votre masque.



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.



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.



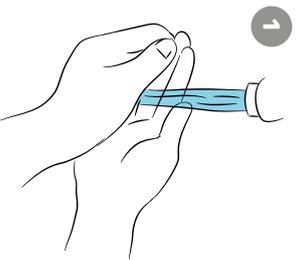
Ne laissez pas traîner votre masque.



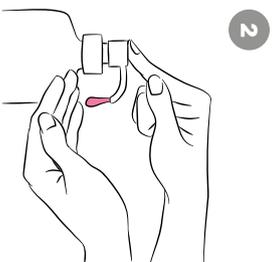
N'utilisez pas un masque décousu ou déchiré.

# 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.



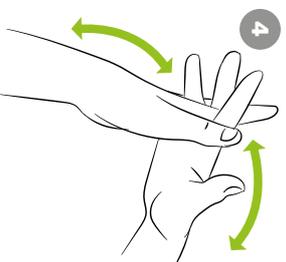
**1**  
Mouillez vos mains abondamment.



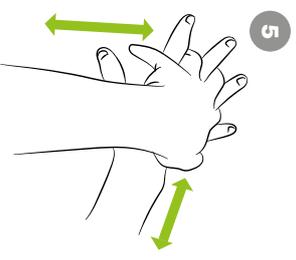
**2**  
Appliquez suffisamment de savon pour recouvrir toutes les surfaces de vos mains.



**3**  
Frictionnez vos paumes par mouvements de rotation.



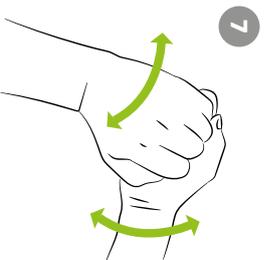
**4**  
Faites un mouvement de va et vient entre vos doigts entrelacés.



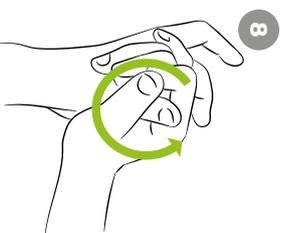
**5**  
Frottez l'arrière de chaque main, les doigts entrelacés, avec un mouvement de va et vient.



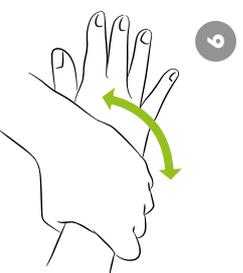
**6**  
Frictionnez les ongles de chaque main dans l'intérieur de vos paumes.



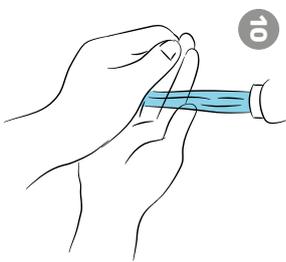
**7**  
Emboitez vos doigts dans vos paumes opposées, frictionnez.



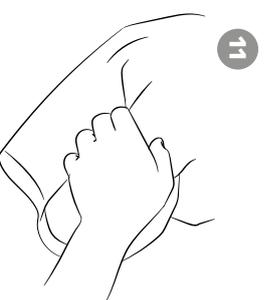
**8**  
Frictionnez chaque pouce de façon circulaire.



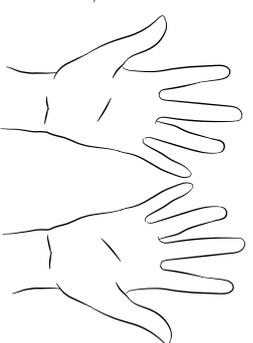
**9**  
Frictionnez enfin chaque poignet avec un mouvement de rotation.



**10**  
Rincez vos mains abondamment.



**11**  
Séchez vos mains avec une serviette propre ou à usage unique.



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