

Utilisation du masque contre la COVID-19 : Comment choisir, utiliser et entretenir un masque

✓ À faire



Examinez les différents types de masques offerts pour l'utilisation publique, soit les :

- › masques non médicaux
- › masques médicaux
- › respirateurs



Améliorez l'ajustement de votre masque en :

- › réglant la pince flexible du nez
- › ajustant les boucles derrière les oreilles, les attaches ou les bandes pour que le masque s'adapte mieux à votre visage



Rangez votre masque dans un sac de papier ou de tissu propre si vous prévoyez de le porter de nouveau.



Choisissez un masque propre, sec et non endommagé.



Si vous portez un masque non médical, choisissez-en un qui est constitué de plusieurs couches de tissu respirant, soit :

- › au moins deux couches d'un tissu serré
- › une troisième couche centrale de tissu type filtre



Changez votre masque lorsqu'il est souillé, humide ou endommagé, et gardez-le hors de la portée des autres.

- › Rangez les masques non médicaux réutilisables souillés dans un sac ou un contenant étanche jusqu'à ce que vous puissiez les laver.



Choisissez un masque bien ajusté qui couvre entièrement votre nez, votre bouche et votre menton.



Portez votre masque en tout temps, sauf pour :

- › manger ou boire
- › communiquer avec une personne malentendante ou qui lit sur les lèvres



Lavez les masques non médicaux réutilisables (à la machine ou à la main) à l'eau chaude savonneuse et séchez-les complètement avant de les porter de nouveau.



Lavez-vous les mains ou utilisez un désinfectant pour les mains avant de toucher ou d'enlever le masque, et après.



Si vous devez enlever votre masque :

- › remettez-le dès que possible
- › assurez-vous que d'autres mesures sont en place, notamment :
 - l'éloignement physique
 - choisir un espace extérieur ou bien ventilé disponible pour communiquer



Jetez les masques jetables souillés, humides ou endommagés et les filtres utilisés dans la poubelle ou utilisez un programme de recyclage des masques s'il en existe un.



Utilisez les attaches, les bandes ou les boucles aux oreilles pour mettre et enlever votre masque.



✗ À éviter



Évitez de faire porter un masque aux personnes suivantes :

- › les enfants de moins de 2 ans
- › les personnes qui ont de la difficulté à respirer en portant le masque
- › les personnes qui ne peuvent pas enlever le masque sans aide



Ne portez pas :

- › un masque muni de soupapes ou d'évents d'expiration
- › un foulard, un bandana, un cache-cou ou un écran facial au lieu d'un masque



Ne laissez pas le masque pendre à votre cou ou à vos oreilles ou ne le placez pas sous votre menton.



Ne prêtez pas votre masque.



Ne touchez pas le devant de votre masque.



Ne réutilisez pas un masque jetables souillé, humide ou endommagé.

Protégez-vous et protégez les autres

Utilisés de concert avec les autres mesures de santé publique recommandées, le port d'un masque bien fabriqué, bien ajusté et porté correctement peut aider à prévenir la propagation de la COVID-19.

Intégrez le port d'un masque à votre routine.

Suivez les conseils des autorités locales de santé publique pour savoir quand porter un masque. Le port du masque peut être requis ou recommandé dans des lieux publics, notamment les :

- › écoles
- › magasins
- › entreprises
- › lieux de travail
- › moyens de transport en commun

Même si les masques ne sont pas requis, le port d'un masque est une protection supplémentaire. Que vous soyez vacciné ou non, vous devriez envisager d'en porter un dans les espaces partagés avec des personnes

autres que celles de votre ménage immédiat. C'est particulièrement important à l'intérieur, que ce soit dans un cadre privé ou public.

Il est fortement recommandé de porter un masque dans tout endroit bondé, y compris dans les milieux où la vaccination est obligatoire.

Quel que soit votre statut vaccinal, continuez de suivre les mesures de santé publique individuelles :

- › restez à la maison si vous êtes malade
- › améliorez la ventilation intérieure
- › maximisez votre distance par rapport aux personnes de l'extérieur de votre ménage
- › couvrez-vous la bouche et le nez avec votre bras lorsque vous toussiez ou éternuez
- › lavez-vous ou désinfectez-vous les mains régulièrement
- › nettoyez et désinfectez les surfaces et les objets fréquemment touchés

Le présent avis s'adresse au grand public. Il ne porte pas sur la santé au travail, notamment dans les établissements de soins de santé.



Government of Canada

Gouvernement du Canada

Canada