

Bien porter et bien laver son masque

La COVID-19 peut se propager d'une personne à une autre par les gouttelettes respiratoires produites quand une personne infectée parle, tousse ou éternue. Combiné au lavage fréquent des mains et à l'éloignement physique, le port d'un masque est considéré comme un moyen efficace de prévenir la propagation des infections respiratoires.

Mettre son masque



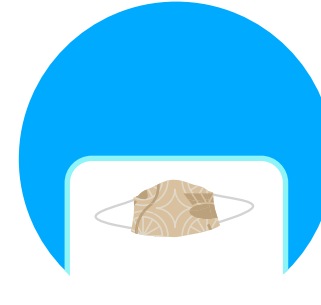
1. Assurez-vous que votre masque est propre et sec.
2. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
3. Faites passer les bandes élastiques du masque derrière vos oreilles. S'il s'agit d'un masque avec attaches, nouez les attaches derrière votre cou et votre tête et assurez-vous que votre masque est bien ajusté sur votre visage.
4. Couvrez votre bouche et votre nez avec le masque et assurez-vous qu'il n'y a pas d'espace entre le masque et votre visage.
5. Ne touchez pas le devant de votre masque lorsque vous le portez. Si vous touchez accidentellement votre masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.

Enlever son masque



1. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou utilisez du désinfectant pour les mains à base d'alcool.
2. Ne touchez pas le devant du masque pour l'enlever et assurez-vous de ne pas vous toucher les yeux, le nez ou la bouche en l'enlevant.
3. Retirez les bandes élastiques de derrière vos oreilles ou dénouez les attaches derrière votre tête.
4. Tenez seulement les élastiques ou les attaches et mettez le masque directement au lavage. Si vous êtes en voiture, placez-le dans un sac jusqu'à ce que vous puissiez le laver à la maison, ou encore jetez-le. Si vous le jetez, assurez-vous de le jeter dans une poubelle.
5. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou utilisez du désinfectant pour les mains à base d'alcool.

Laver son masque



Vous devez remplacer et nettoyer votre masque en tissu après chaque utilisation ou s'il devient mouillé ou sale. Deux façons de laver votre masque :

- Placez-le directement dans la laveuse et lavez-le à l'eau chaude; ou
- Lavez-le vigoureusement à la main avec du savon et de l'eau chaude.

Séchez-le à plat ou dans la sècheuse. Assurez-vous qu'il est complètement sec avant de le porter de nouveau.

Les masques qui ne peuvent pas être lavés doivent être jetés dans une poubelle. Ils doivent être remplacés dès qu'ils deviennent mouillés, sales ou froissés.

Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le [**site Web de l'Agence de la santé publique du Canada.**](#)

À faire :

- Vous laver les mains ou utiliser un désinfectant à base d'alcool avant de toucher à votre masque et après y avoir touché
- Porter un masque ajusté à votre visage à l'aide d'élastiques ou d'attaches
- Vous assurer que votre nez et votre bouche sont complètement couverts
- Vous assurer que votre masque est fait d'au moins deux couches de matériel tissé serré
- Laver votre masque entre chaque utilisation, ou quand il devient mouillé ou sale, et le laisser sécher complètement avant de le porter de nouveau
- Ranger votre masque dans un sac propre jusqu'à la prochaine utilisation

À ne pas faire :

- Réutiliser un masque mouillé, sale ou endommagé
- Toucher le devant de votre masque lorsque vous le portez
- Laisser pendre votre masque de vos oreilles ou dans votre cou
- Partager votre masque avec d'autres personnes
- Enlever votre masque pour parler à quelqu'un
- Faire porter un masque aux enfants de moins de deux ans
- Faire porter un masque à une personne qui serait incapable de l'enlever sans aide