FICHE CONSEILS

COVID-19

CORONAVIRUS,
PORTER EFFICACEMENT SON MASQUE POUR SE PROTÉGER

Mettre en place son masque pour une protection efficace

1. Se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique.
2. Extraire de l'emballage uniquement le masque qui sera porté.
3. S'assurer que la mention imprimée sur le masque figure à l'extérieur. En absence d'indication spécifique, on applique sur le visage le côté le plus rembourré de la barrette.
4. Vérifier le sens du masque en plaçant la barrette nasale (si existante) sur le nez.
5. Tenir le masque en face du nez et de la bouche et passer les élastiques derrière la tête sans les croiser (pour les modèles « Bec de canard » et « FFP2 par pliage ») ou derrière les oreilles (selon les modèles).

Ajuster son masque pour une étanchéité efficace

6. Pincer la barrette nasale (si existante) avec les deux mains pour l'ajuster au niveau du nez et limiter les fuites.
7. Abaisser le bas du masque sous le menton. Le masque doit couvrir à la fois le nez, le menton et la bouche.
8. Contrôler l'étanchéité des masques FFP (pour davantage d'efficacité, il est recommandé d'être rasé) :
   - Obturer la surface filtrante avec les mains.
   - Inhaler lentement et vérifier que le masque tend à s'écraser.
   - S'il est possible d'inhaler facilement, le masque fuit.

Une fois le masque porté, ajusté et étanche

9. Ne plus toucher le masque avec les mains. Chaque fois que le masque est touché, le porteur doit se laver les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique.
10. Éviter de baisser ou retirer le masque, notamment pour parler. Veiller à parler en maintenant le masque dans son état après sa vérification (étape n°8).

Retirer son masque avec précaution

11. Respecter la durée du port du masque (voir la notice du fabricant). En cas de fortes chaleurs, veiller à assurer la distance d'1 m entre deux compagnons afin de leur permettre de limiter le temps de port du masque.
12. Retirer le masque en saisissant par l'arrière les élastiques du jeu de brides, sans toucher la partie avant du masque.
13. Mettre les EPI jetables dans un sac fermé, les emmener et les éliminer via la filière des ordures ménagères.