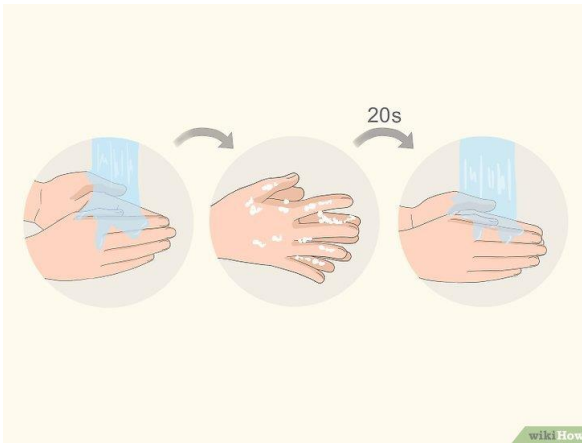


Mettre/Retirer un masque

Le masque chirurgical est un dispositif surtout utilisé par les professionnels de la santé pour se protéger et protéger leurs patients des maladies infectieuses présentes dans l'air, des fluides corporels et de petites particules en suspension dans l'air. Pendant une épidémie particulièrement active, les services de santé peuvent recommander au public de porter ce genre de masque pour se protéger.

⇒ Les masques chirurgicaux ne sont conçus que pour être utilisés une seule fois par une seule personne. Lorsque vous le retirez, vous devez le jeter tout de suite et ne plus le porter.

Mettre son masque

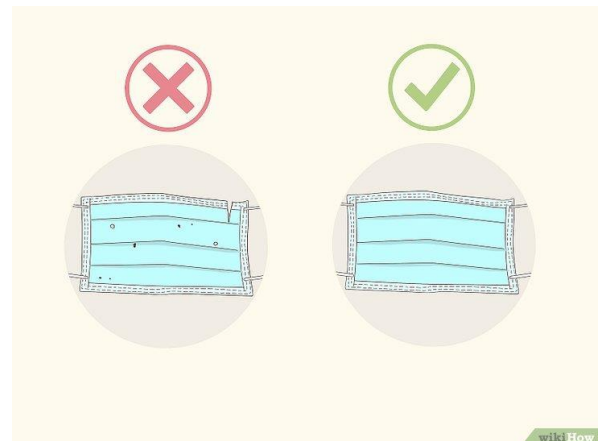


1. Nettoyez-vous les mains. Avant de toucher un masque chirurgical, vous devez bien vous laver les mains avec du savon et de l'eau.

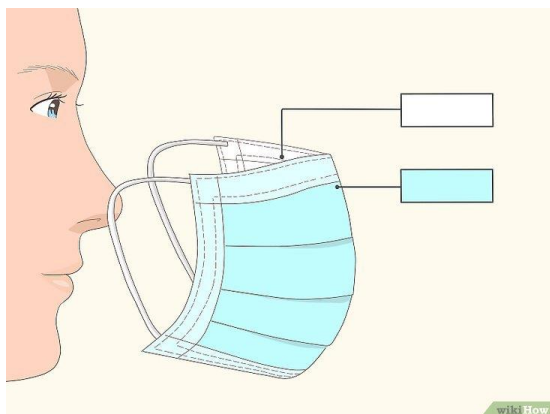
- Une fois que vous vous êtes mouillé les mains et que vous avez appliqué le savon, vous devez les frotter l'une contre l'autre pendant au moins vingt secondes avant de les rincer.
- Utilisez toujours des serviettes jetables en papier pour vous essuyer les mains et jetez-les quand vous avez terminé.

Conseil : ouvrez ou fermez la porte avec la serviette en papier avant de la jeter.

2. Vérifiez le masque chirurgical. Une fois que vous en avez sorti un neuf de la boîte, jetez-y un œil pour vous assurer qu'il ne présente pas de défauts, de trous ou de déchirures. Si vous voyez un quelconque problème, vous devez le jeter et en choisir un autre neuf dans le paquet.



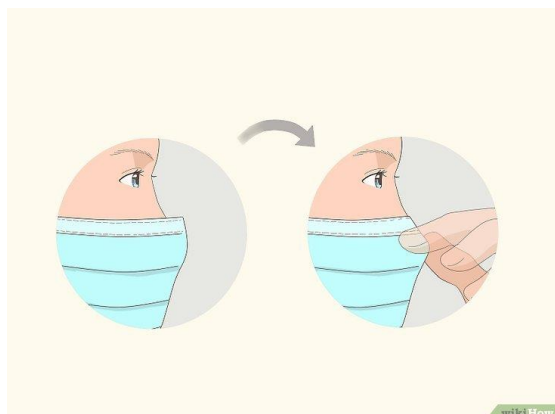
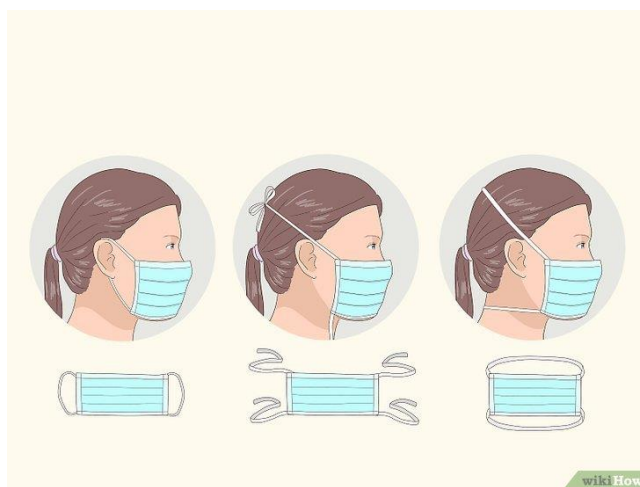
3. Tournez-le dans la bonne direction. Pour que le dispositif puisse épouser au mieux la forme de votre visage, la partie du haut est généralement plus solide pour que vous puissiez la plier tout autour de l'arête du nez. Vous devez alors vous assurer que cette partie se trouve sur le dessus avant de poser le masque sur votre visage.



4. Posez le bon côté sur votre visage. L'intérieur du masque est de couleur blanche tandis que l'extérieur est généralement d'une autre couleur. Avant de le poser sur votre visage, vous devez vous assurer que le côté blanc est tourné vers votre visage.

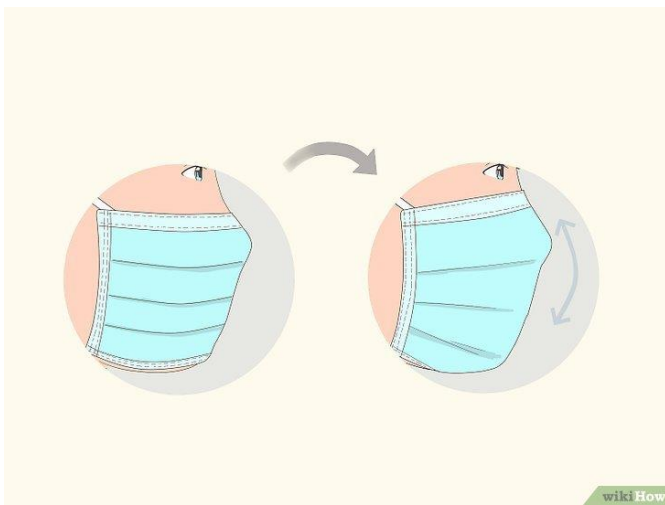
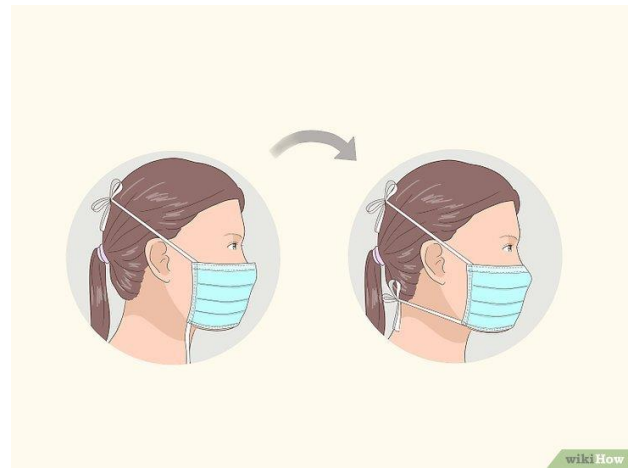
5. Posez-le sur votre visage. Il existe plusieurs types de masques chirurgicaux et chacun possède une méthode différente pour le faire tenir sur le visage.

- **Les boucles aux oreilles :** certains masques possèdent deux boucles de chaque côté qui permettent de les faire tenir au niveau des oreilles. Elles sont généralement faites d'un matériau élastique qui permet de les étirer. Si vous choisissez ce type de masque, il suffit de faire passer la première boucle autour de l'une de vos oreilles et la deuxième boucle autour de la seconde.
- **Les attaches :** certains masques doivent être fixés avec des attaches que vous passez à l'arrière de votre tête. En général, ils ont une paire d'attaches en haut et une autre paire en bas. Attrapez ce masque par les attaches supérieures, passez-le autour du haut de votre tête et fixez-les derrière en faisant un nœud.
- **Les bandes :** certains masques sont équipés de bandes élastiques que vous passez autour de votre tête (à la différence de celles que vous passez autour des oreilles). Maintenez-le devant votre visage, tirez sur la bande pour la faire passer par le haut de votre tête et ajustez-la autour de la tête. Passez ensuite la bande du bas autour de votre tête et faites-la tenir en place au niveau de la base du crâne.



6. Ajustez la bande pour le nez. Maintenant que vous avez installé le masque sur votre visage, vous devez utiliser votre index et votre pouce pour pincer la partie rigide en haut du masque et la mouler autour de l'arête du nez.

- 7. Attachez la partie inférieure si nécessaire.** Si vous avez choisi un masque avec des bandes qui s'attachent en haut et en bas, vous pouvez maintenant faire un nœud au niveau de la partie inférieure autour de la base du crâne. Puisque cette étape pourrait avoir un impact sur le confort du masque, il vaudrait mieux que vous commenciez par ajuster la bande nasale avant de resserrer les bandes autour de votre tête.
- Si vous les avez déjà resserrées, vous pourriez les resserrer un peu plus si cela est nécessaire.



- 8. Ajustez le masque.** Une fois que vous l'avez fait tenir en place, ajustez-le pour vous assurer qu'il couvre bien votre visage et votre bouche et que le bord inférieur recouvre votre menton.

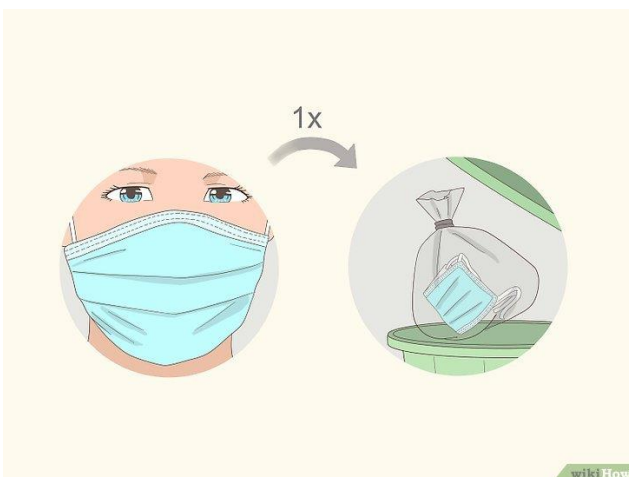
Retirer son masque



1. Lavez-vous les mains. Vous allez peut-être devoir vous laver les mains selon l'activité que vous avez faite avant de retirer le masque. Vous pourriez aussi retirer vos gants jetables, vous laver les mains et retirer le masque en dernier.

2. Faites attention en le retirant. En règle générale, vous ne devez l'enlever qu'en touchant les bords, les attaches ou les boucles. Ne touchez pas la partie qui couvre votre bouche et votre nez, car elle pourrait être contaminée.

- Pour les boucles aux oreilles : servez-vous de vos mains pour tenir les boucles et les enlever de vos oreilles.
- Pour les attaches : commencez par défaire les nœuds que vous avez faits et retirez les attaches du haut. Pour finir, enlevez-le en le maintenant par les attaches du haut.
- Pour les bandes : servez-vous de vos mains pour remonter l'élastique du bas en haut par-dessus votre tête, puis recommencez la même opération pour l'élastique du haut. Sortez le masque tout en le maintenant par l'élastique du haut.



3. Jetez-le en toute sécurité. Il est conçu pour n'être utilisé qu'une seule fois. Dès que vous l'avez retiré, vous devez le jeter tout de suite.

- a. Si vous vous trouvez dans un environnement médical, il y a probablement une poubelle spécialement conçue pour récupérer les déchets dangereux comme les gants et les masques.
- b. Dans un environnement non médical où le masque pourrait être contaminé, vous devez le mettre dans une poche plastique. Fermez-la et jetez-la ensuite à la poubelle.

4. **Lavez-vous les mains une nouvelle fois.** Une fois que vous l'avez jeté en toute sécurité, vous devez vous laver les mains une seconde fois pour être sûr qu'elles sont propres et que vous ne les avez pas contaminées en touchant le dispositif.



Comprendre son fonctionnement



Comprenez de quoi il vous protège. Les masques chirurgicaux sont conçus pour couvrir la bouche et le nez. Ils sont fabriqués dans un matériau qui bloque les gouttelettes, les éclaboussures et autres particules qui pourraient contenir des virus ou des bactéries dont vous voulez vous protéger.

○ Cependant, des particules plus petites pourraient quand même les traverser. En plus, puisqu'il n'est pas complètement fermé contre le visage, il est possible que des particules entrent en passant par ces ouvertures.