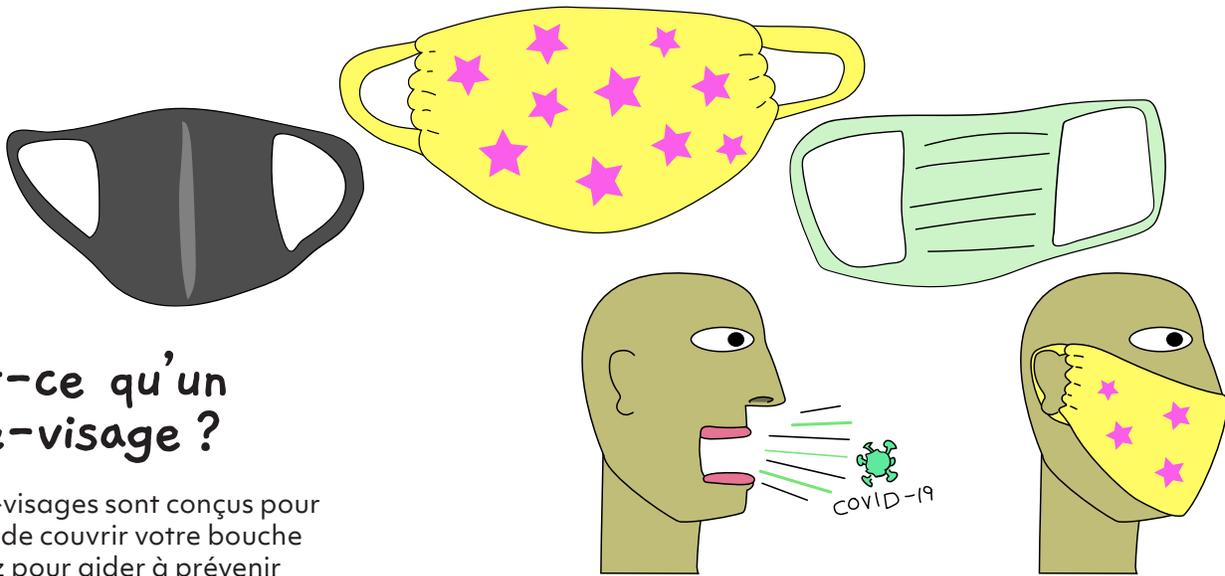




# Couvre-visages, masques et vous

Ce que nous savons à ce jour... janvier 2022



## Qu'est-ce qu'un couvre-visage ?

Les couvre-visages sont conçus pour porter afin de couvrir votre bouche et votre nez pour aider à prévenir la propagation de la COVID-19 (et tout autre virus). Pour lutter contre le variant Omicron, les scientifiques s'entendent que désormais les meilleurs couvre-visages sont les masques N95 et KN95, ou les masques chirurgicaux. Les écrans faciaux, les bandanas, les masques en tissu et les cache-cous / cagoules ne sont pas aussi efficaces. Donc, si vous le pouvez, il est recommandé d'utiliser un masque N95 ou KN95 ou un masque chirurgical.

## Pourquoi devrais-je en porter un ?

Pour vous protéger vous-même et les personnes qui vous entourent ! Vous devez porter un masque dans les écoles, dans les magasins, dans les transports en commun et dans la plupart des autres endroits où vous ne pouvez pas vous distancer physiquement. Même si vous êtes peut-être vacciné, le port d'un masque est toujours très important pour aider à arrêter la propagation de la COVID-19.

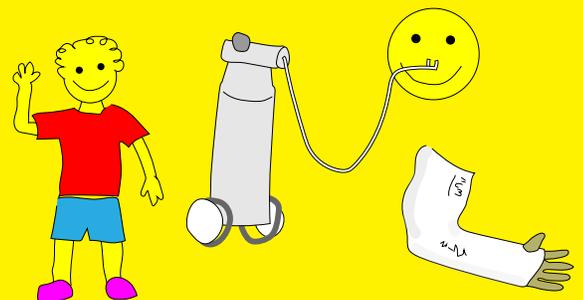
Si vous vivez dans un établissement de soins de groupe, vous risquez davantage d'attraper la COVID-19. Il est donc recommandé que vous et le personnel portiez un masque à l'intérieur pour aider à assurer votre sécurité.



## Qui ne devrait pas en porter un ?

- Enfants de moins de 2 ans
- Toute personne ayant de la difficulté à respirer
- Toute personne qui ne peut pas retirer le masque d'elle-même

Si vous avez des questionnements, parlez à un fournisseur de soins pour savoir ce que vous devez faire. Si cette personne a des doutes, elle vérifiera auprès d'un médecin ou de la santé publique.



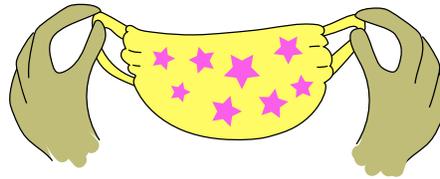
## Comment le mettre et le retirer ?

Vous devez toujours vous laver les mains avant de mettre le masque et après l'avoir enlevé. Ceci est vraiment important!

Une fois que vous l'avez mis, il est recommandé de ne pas y toucher et de ne pas l'enlever. C'est plus efficace de cette façon.



Si vous devez retirer votre masque pour manger ou boire, n'oubliez pas de vous laver les mains d'abord et veuillez ne pas toucher l'avant de votre masque, vos yeux, votre bouche ou votre nez. Retirez le masque par les bandes d'oreilles et placez-le sur une surface propre ou dans un récipient avec la partie qui se trouvait sur votre bouche et votre nez vers le haut.



Puisque vous avez besoin d'un masque propre à chaque fois que vous sortez, il se peut que vous en ayez besoin de plusieurs.



## Que dois-je savoir d'autre ?

Pour être efficace, il est important que le masque soit bien ajusté. Il doit couvrir votre bouche, votre nez et votre menton, et doit être bien ajusté, mais pas au point de vous empêcher de respirer!

Si vous utilisez les masques en tissu, assurez-vous de les laver à l'eau chaude et de les faire sécher avec le reste de votre linge. Ceux-ci doivent être nettoyés régulièrement et, idéalement, après chaque utilisation. Ne partagez pas votre couvre-visage avec quelqu'un d'autre. Jetez les masques jetables usagés à la poubelle.

## Le port du masque ne vous donne pas de superpouvoirs !

Il est très important de se laver les mains fréquemment, de ne pas se toucher le visage, de rester à la maison lorsque vous êtes malade et de vous distancer physiquement autant que possible, et ce, même si vous êtes vacciné.



## Pour plus d'informations :

- Masques non médicaux et couvre-visage : Comment mettre, enlever et nettoyer, Gouvernement du Canada
- Cloth Masks, Surgical Masks, or Double Masks: Which Are Safest?, Popular Mechanics (anglais seulement)
- Child friendly video to explain using masks (and other PPE), AboutKidsHealth (anglais seulement)
- Couvre-visage et masques faciaux, Ministère de la Santé