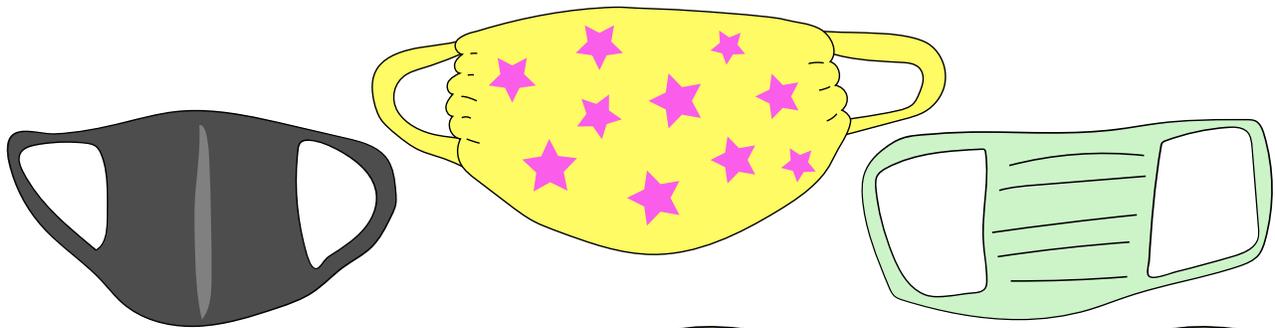




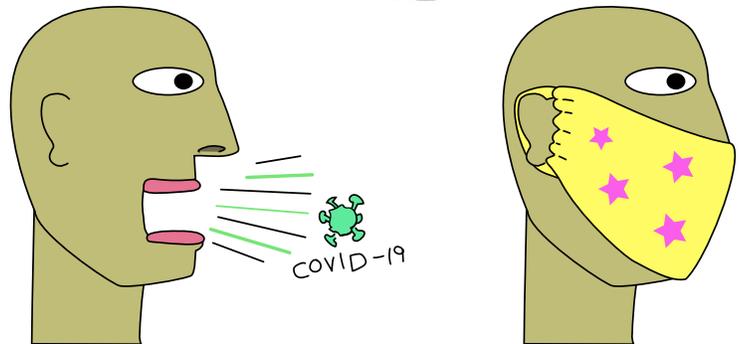
Couvre-visage, masques en tissus et vous

Ce que nous savons à ce jour... octobre 2020



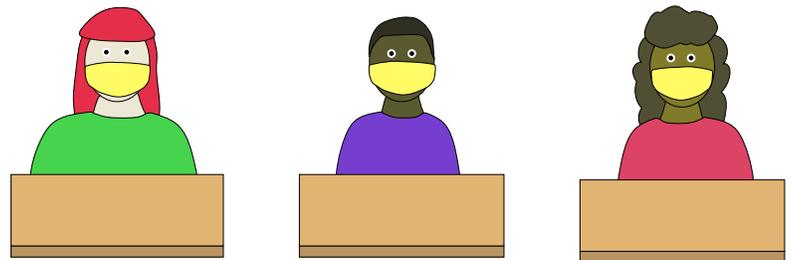
Qu'est-ce qu'un couvre-visage?

Les couvre-visage sont des objets que vous portez pour couvrir votre bouche et votre nez afin d'aider à prévenir la propagation de la COVID-19 (et d'autres virus). Les scientifiques pensent que les meilleurs couvre-visage sont les masques en tissu à trois couches, faits d'un matériau tissé serré comme le coton ou le lin. Les écrans faciaux, les bandanas et les guêtres ou cagoules pour le cou ne sont pas aussi efficaces, donc si vous le pouvez, utilisez un masque en tissu. N'utilisez pas un masque chirurgical (sauf ceux exigés pour travailler).



Pourquoi devrais-je en porter un?

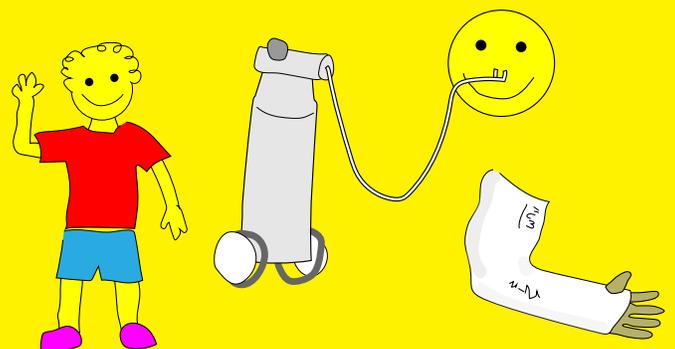
Pour vous protéger et protéger les personnes qui vous entourent! La plupart des magasins les exigent pour entrer dans le commerce, vous devez en porter un si vous prenez les transports en commun, et si vous êtes un élève, vous devrez en porter un à l'école.



Qui ne devrait pas en porter un?

- les 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 êtes concerné, parlez à un soignant pour savoir ce que vous devez faire. Si cette personne a des doutes, elle demandera l'aide d'un médecin ou de la santé publique.



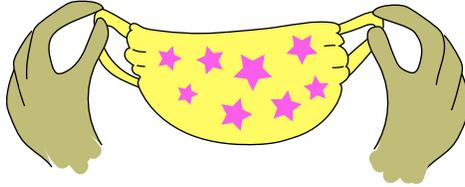
Comment le mettre et le retirer?

Lavez-vous toujours les mains avant de le mettre et après l'avoir enlevé. Cela est vraiment important!

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



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



Comme vous aurez besoin d'un masque propre chaque fois que vous sortirez, il se peut que vous en ayez besoin de plus d'un.



Que dois-je savoir d'autre?

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

Vos masques peuvent être lavés à l'eau chaude et séchés avec les autres articles, et ils doivent être nettoyés régulièrement, idéalement après chaque utilisation. Ne partagez pas votre couvre-visage avec d'autres personnes.

Le port du masque ne vous donne pas de superpouvoirs!

Il est toujours très important de vous laver les mains souvent, de ne pas vous toucher le visage, de rester à la maison lorsque vous êtes malades, ainsi que de respecter une distance physique avec les personnes de l'extérieur de votre bulle dans la mesure du possible.



Pour plus d'info :

- Masques non médicaux et couvre-visage : Comment mettre, enlever et nettoyer, Gouvernement du Canada
- Couvre-visage et masques faciaux, Ministère de la Santé
- Masques non médicaux et couvre-visage, Santé publique Ontario