

## Comment utiliser un masque chirurgical ?



### Dans quelles situations porter un masque ?

- ✓ Le port du masque chirurgical protège avant tout votre environnement, particulièrement si vous êtes infecté. Portez le masque uniquement lorsque c'est obligatoire (par exemple dans les transports en commun) ou nécessaire (par exemple si le maintien d'une distance physique suffisante ne peut être garanti, en cas de contact avec des personnes fragiles ou, si vous êtes malade, en présence d'autres personnes).
- ✗ N'utilisez PAS le masque chirurgical comme moyen pour vous protéger si vous devez vous approcher ou soigner une personne infectée.
- ✗ Le port du masque ne dispense pas d'une bonne hygiène des mains ou du maintien d'une distance suffisante entre les personnes (au moins 1,5 mètre).
- ✗ Le port du masque n'est pas nécessaire si vous êtes en plein air sans personne autour de vous.

#### Respectez les règles de base !

- ✓ Restez à la maison, certainement si vous êtes malade.
- ✓ Lavez-vous régulièrement les mains, à l'eau et au savon, et évitez de toucher votre visage.
- ✓ Pour vous moucher, tousser ou éternuer, utilisez un nouveau mouchoir en papier à chaque fois et jetez-le après usage dans une poubelle fermée.
- ✓ Pas de mouchoir ? Toussez ou éternuez à l'intérieur de votre coude.
- ✓ Gardez une distance d'au moins 1,5 m entre les personnes.

### Comment mettre et enlever le masque ?

- **Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon** avant de toucher le masque. Si vous ne pouvez pas vous laver les mains, désinfectez-les.
- Vérifiez si le masque est en bon état. S'il présente des taches ou des trous, jetez-le immédiatement dans une poubelle fermée.
- Tenez-le masque avec la partie métallique ou rigide vers le haut et la face intérieure (blanche) vers vous. Placez le masque contre le nez, la bouche et le menton et pincez la partie rigide sur le nez pour l'ajuster.
- Étirez le masque de manière à ce qu'il couvre et s'ajuste correctement à votre nez et votre menton (pas d'espace entre le masque et le visage).
- Une fois que vous avez mis le masque, évitez de le toucher.
- Si le masque glisse ou n'est pas bien attaché, touchez uniquement les côtés ou les attaches pour l'ajuster ou l'attacher à nouveau. Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains ensuite.
- Retirez le masque en le prenant par les élastiques ou les cordons, sans toucher l'extérieur du masque. Jetez les masques usagés dans une poubelle fermée.
- **Lavez-vous ensuite soigneusement les mains.**
- Portez un même masque **au maximum pendant 8 heures**. Remplacez-le plus rapidement s'il est humide ou sale.
- Si vous souhaitez momentanément retirer le masque :
  - ✓ Laissez-le pendre à une oreille ou conservez-le dans un endroit propre, extérieur du masque vers le haut, ou dans un sachet en papier (une enveloppe par exemple), réservé à votre usage.
  - ✗ Ne le mettez pas dans votre poche ou votre sac à main.
- Évitez de retirer et de remettre le masque trop souvent. Pour le personnel non soignant : "Ne portez jamais le masque sous votre nez ou sous votre menton (! Risque de contamination !)".

Cette information vous est offerte par votre pharmacien