

## Comment utiliser un masque en tissu ?



### Dans quelles situations porter un masque ?

- ✓ Le port du masque en tissu protège avant tout votre environnement. 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 en tissu 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.
- Prenez le masque par les élastiques ou les cordons.
- Placez le masque sur le visage en veillant 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.
- **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, par exemple pour boire :
  - ✓ 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.
- ! Lorsque vous remettez le masque, veillez à ne pas confondre l'intérieur et l'extérieur.
- Évitez de retirer et de remettre le masque trop souvent. Ne portez jamais le masque sous votre nez ou sous votre menton ( ! risque de contamination !).

## Comment laver et conserver le masque ?



### Laver le masque :

- Changez de masque **toutes les 8 heures** ou toutes les 4 heures en cas d'usage intensif (par exemple pour un professeur qui donne cours) ou plus rapidement s'il est humide ou sale.
- Le masque doit être **lavé après chaque usage avec un produit de lessive ou du savon**.
- Lavez de préférence le masque à 60°C pendant au moins 30 minutes, ou faites-le le bouillir avec du savon dans une casserole. Si les instructions de lavage ne le permettent pas, laissez le masque pendant 3 jours sans l'utiliser, puis lavez-le à 30°C pendant au moins 60 minutes.
- Laver le masque à la main n'est pas suffisant pour éliminer le virus.
- Repasser le masque ou le passer au séchoir n'est pas suffisant ! Cela ne remplace pas le lavage.
- Un filtre supplémentaire peut être placé entre les couches de tissu de certains masques. Jetez les filtres non lavables à la poubelle après usage. Si vous utilisez un filtre lavable, voir ci-dessous les recommandations de lavage.
- Si vous avez touché un masque sale, par exemple pour le mettre dans la machine à laver, **lavez-vous soigneusement les mains ensuite**.
- Le masque doit être **tout à fait sec** avant d'être réutilisé. Il est donc recommandé d'avoir plusieurs masques.

### Si vous utilisez un filtre lavable :

- Lavez de préférence le filtre en le laissant dans le masque pour éviter d'être en contact avec d'éventuels virus présents dans le filtre.
- Lavez le filtre après chaque jour d'utilisation.
- Laissez de préférence le filtre sécher à l'air libre ou faites-le sécher au séchoir.
- **Attention : les filtres sensibles à la chaleur ne doivent pas être repassés ou bouillis ! Ils pourraient fondre.**

### Conserver le masque :

- Ne laissez pas traîner vos masques n'importe où. Choisissez un endroit propre que vous utiliserez pour conserver les masques usagés, de préférence dans un sac en tissu fermé que vous pourrez laver en même temps que les masques.
- Lavez-vous toujours les mains avant de toucher un masque propre et ne touchez pas l'intérieur du masque.
- Ne mettez pas votre masque dans le frigo ou le congélateur. Le froid ne tue pas le virus et vous risquez de contaminer vos aliments.