



ACTUALITÉS

Utilisation du masque

Règles pratiques.



Créé le : 7/04/2020



Utilisation du masque: dans un contexte de pénurie de masque et sur recommandation de l'académie de médecine, nous vous proposons cette information pratique.

L'utilisation du masque est simple mais demande d'observer quelques règles pratiques que vous utilisiez un masque du commerce ou un "fait maison". Son efficacité est toutefois limitée dans le temps.

Mode d'emploi:

Avant de sortir

Je me lave les mains au savon ou à la solution hydro-alcoolique.

J'installe le masque avant de quitter mon domicile.

Il doit couvrir ma bouche et mon nez (bien ajuster au niveau du nez et du menton pour limiter les ouvertures).

Pendant la sortie

Je ne le touche pas lorsqu'il est en place. Je ne l'enlève pas quand je suis à l'extérieur (il y a risque de transmission du virus si les mains touchent la bouche ou le nez).

Après la sortie

Je n'enlève le masque qu'une fois de retour à la maison en le retirant par les attaches.

Je le jette immédiatement à la poubelle.

Je me lave les mains au savon ou à la solution hydro-alcoolique.

Exemple de fabrication simple de masque "fait maison":

Il permet uniquement de stopper vos postillons et ainsi protéger les autres.

Matériel:

Rouleau de papier type "essuie tout" (20 cm de largeur),

2 élastiques (5 à 7 cm de diamètre) et une agrafeuse.



Fabrication: (à faire sur un plan de travail propre et se laver les mains avant)



1/ Superposer 2 feuilles de papier et les plier en accordéon



2/ Agraffer un élastique à chaque extrémité



3/ Déplier. C'est prêt!

Le masque est protecteur mais ne remplace pas les gestes barrières et le confinement !



SE LAVER TRÈS RÉGULIÈREMENT LES MAINS



TOUSSER OU ETERNUER DANS VOTRE COUDE



UTILISER UN MOUCHOIR JETABLE



EVITER AU MAXIMUM TOUT CONTACT