Le masque

Pourquoi mettre un masque ?

Attention, la Covid-19 est toujours là.

Je peux encore avoir la Covid-19.

Pour me protéger de la Covid-19, je dois mettre un masque dès que je sors de chez moi.

Je dois aussi respecter la distance de 1 mètre avec les autres personnes.

Il y a plusieurs sortes de masques.

Le masque jetable.

Ce masque a souvent 2 couleurs : la partie blanche se met contre le visage.

Le masque en tissu lavable.

Les masques lavables ont différentes couleurs et différentes formes.

Certains masques ont une partie qui se plie pour mieux tenir sur le nez.

Certains masques ont une partie transparente pour voir la bouche.

Il y a plusieurs manières de faire tenir le masque sur mon visage :

des élastiques à mettre derrière les oreilles,

des cordons à attacher derrière la tête,

des élastiques à mettre derrière la tête.

Comment mettre mon masque ?

1

Je me lave les mains

avec du savon
ou un gel désinfectant.

2

Je prends le masque par les élastiques pour le mettre sur mon visage.

Je ne touche pas le masque.

3

Je passe les élastiques autour de mes oreilles ou de ma tête.

4

Je tiens le masque sur le haut du nez. Je tire le bas du masque sous le menton.

5

Si j'ai des lunettes, je les mets après le masque.

Mes lunettes sont sur le masque.

Comment bien mettre mon masque ?

Mon masque doit toujours couvrir mon nez, ma bouche et mon menton.

Quand mon masque est bien mis, je ne le touche plus.

Si je touche mon masque, je me lave les mains avec du savon ou du gel désinfectant.

Comment enlever mon masque ?

1

Je me lave les mains.

2

Je prends mon masque par les élastiques pour l'enlever.
Je ne touche pas mon masque.

3

Je mets mon masque dans un sac plastique.

4

Je jette le masque jetable dans une poubelle.

Je mets le masque lavable dans la machine.

5

Je me lave les mains.

Je change mon masque jetable ou lavable.

Je change mon masque toutes les 4 heures.

Par exemple, pour le masque jetable :

Je change mon masque après avoir mangé.

Par exemple, pour le masque jetable :

Je change mon masque quand il est mouillé.

Par exemple, pour le masque jetable :

Je peux retirer mon masque pour un petit moment.

Par exemple :

pour boire,

pour grignoter.

Je retire mon masque d'une oreille,
je laisse pendre mon masque sur l'autre oreille.

je bois,

je grignote.

Je remets le masque
en le tenant par l'élastique.
Je ne touche pas le masque.

Je me lave les mains.

Ce que je dois faire et ce que je ne dois pas faire avec mon masque.

Je ne prête pas mon masque.

Je ne jette pas mon masque par terre.

Je ne mets pas mon masque :

dans ma poche,

dans mon sac.

J'enlève mon masque et je ne suis pas chez moi :

Je pense à prendre un sac plastique quand je sors de chez moi.

Quand j'enlève mon masque, je le mets dans le sac plastique.

Comment laver mon masque lavable ?

1

Je mets le masque lavable avec le linge qui se lave à 60°.

2

Je ne mets que ma lessive habituelle.

3

Je règle la température sur 60°.
Je mets la machine en marche.

4

Je me lave les mains.

5

Pour sécher le masque :
je le mets au sèche-linge ou je le fais sécher à l'air libre.
Attention, le masque transparent ne se met pas au sèche-linge.

6

Quand le masque est sec, je le mets dans un sac propre.

Est-ce que je suis obligé de mettre un masque ?

dans les transports,

dans la rue,

à l'école à partir de 6 ans.

Mettre un masque peut être difficile pour moi.

J'en parle à mon médecin.

Il peut me donner un certificat médical qui m'autorise à ne pas porter de masque.

Je dois avoir le certificat avec moi là où le masque est obligatoire.
Par exemple dans les transports.

Pour me protéger de la Covid-19, je continue les gestes barrière.

Je reste à plus d'1 mètre des autres personnes.

Je salue les personnes sans les toucher.

Je ne touche pas mes yeux, mon nez et ma bouche.

Je me lave les mains très souvent.
Je peux utiliser du savon ou un gel désinfectant.

J'éternue ou je tousse dans mon coude.

J'utilise un mouchoir en papier une seule fois
Je le jette à la poubelle.

J'aère ma maison.
Je le fais plusieurs fois par jour.

J'utilise l'application TousAntiCovid

Ce document a été réalisé par SantéBD

© CoActis Santé

avec la participation de la FNAF

à partir du support «Le masque» créé pour le Secrétariat d'état chargé des Personnes handicapées,
avec le soutien de Santé Publique France,
et avec l'expertise du CNCPH.