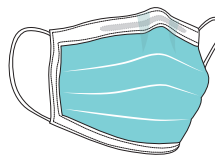
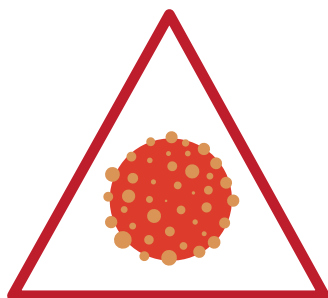


Le masque



Pourquoi mettre un masque ?

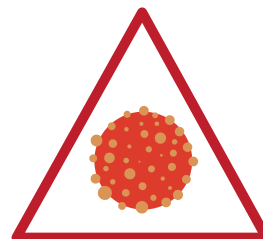
Attention, la Covid-19 est toujours là.



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.



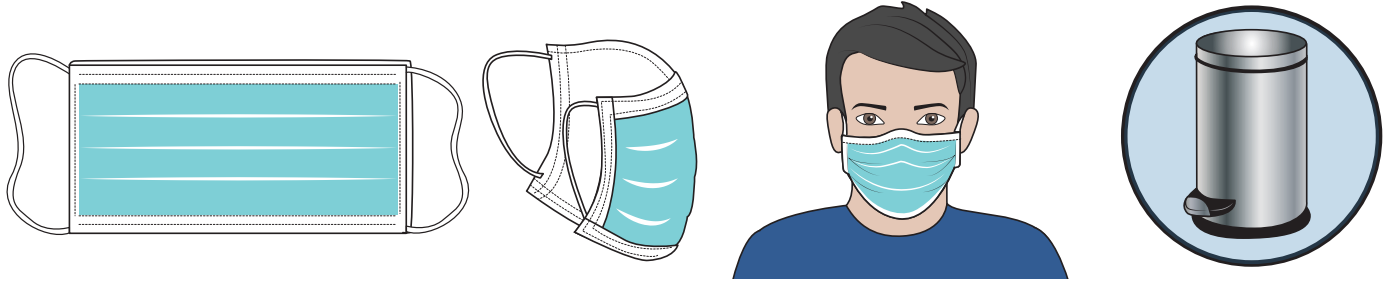
Je dois aussi respecter la distance de 1 mètre avec les autres personnes.



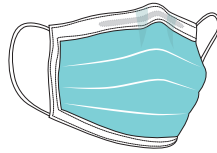
Il y a plusieurs sortes de masques.

Le masque jetable.

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

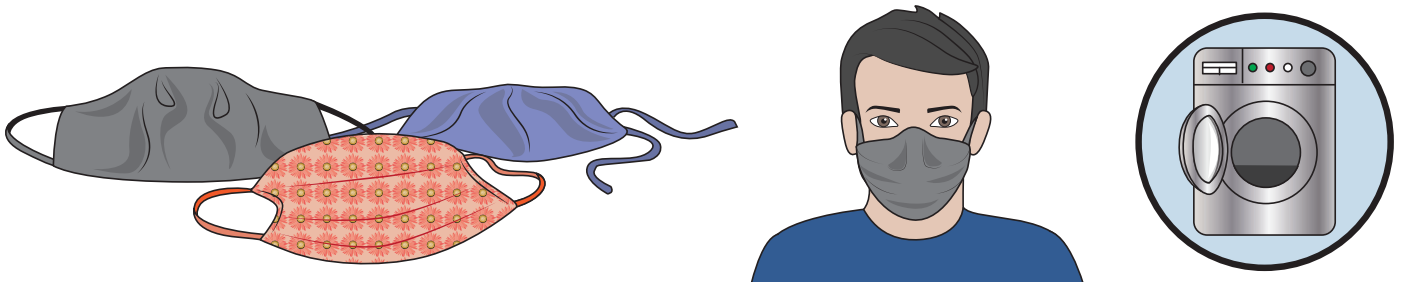


Les masques jetables ont une partie qui se plie pour mieux tenir sur le nez.



Le masque lavable.

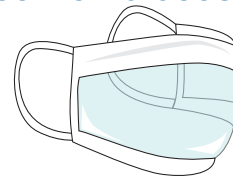
Les masques lavables ont différentes formes et différentes couleurs.



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



Certains masques ont une partie transparente pour voir la bouche.

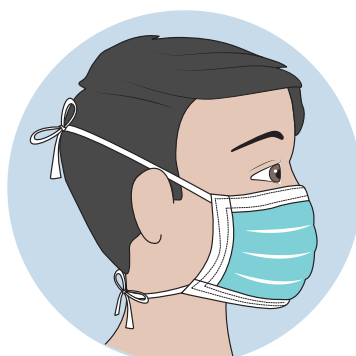


Il y a plusieurs manières de faire tenir le masque sur mon visage :

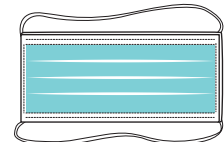
des élastiques à mettre derrière les oreilles,



des cordons à attacher derrière la tête,



des élastiques à mettre derrière la tête.



Comment mettre mon masque ?

1

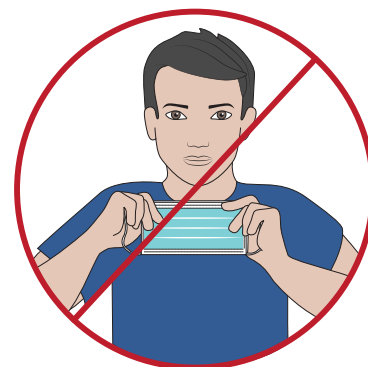
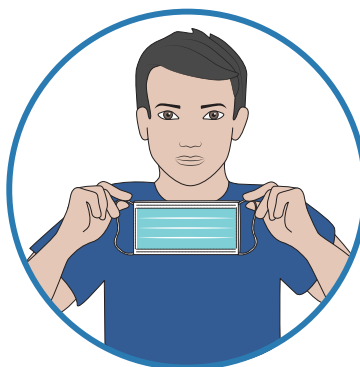
Je me lave les mains
avec du savon
ou un gel désinfectant.



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.



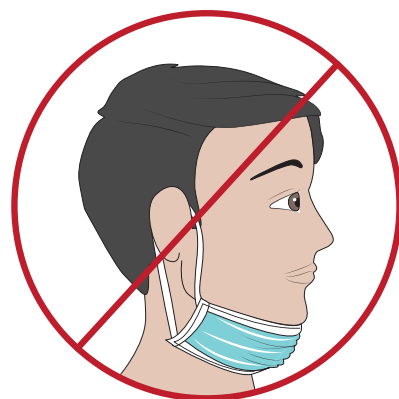
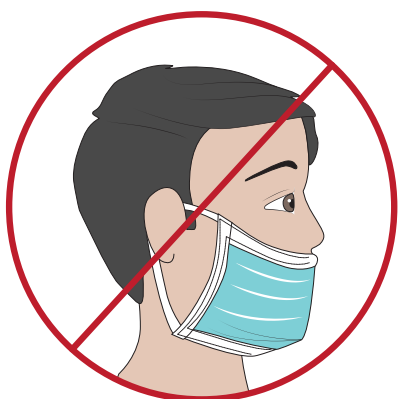
5

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.



4

Je mets le masque lavable
dans la machine.



Je mets le sac plastique
dans la poubelle.

5

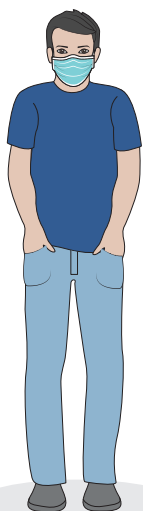
Je me lave les mains.



Quand changer mon masque jetable ou lavable ?

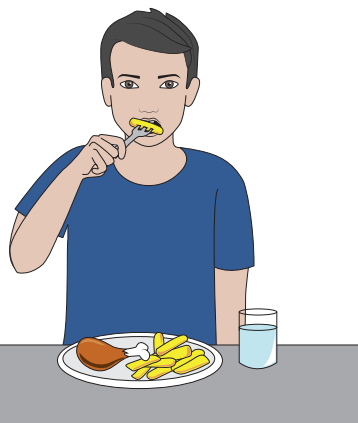
Je change mon masque toutes les 4 heures.

Par exemple, pour le masque jetable :



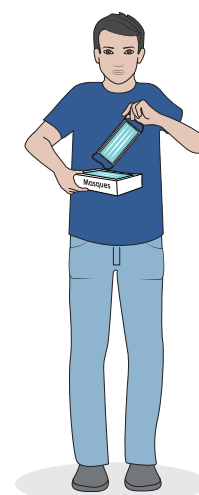
Je change mon masque après avoir mangé.

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.

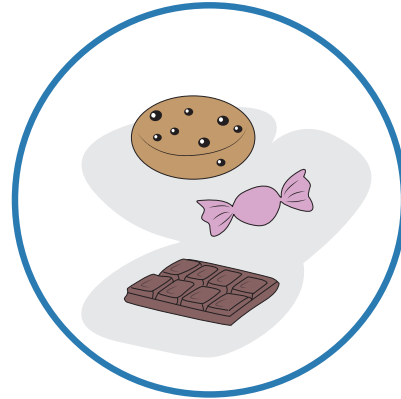


Par exemple :

pour boire,



pour grignoter.



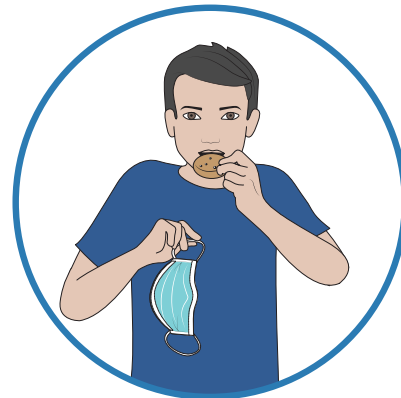
Je prends mon masque par un élastique, je garde l'élastique dans ma main.

Avec l'autre main :

je bois,



je grignote.



Je remets le masque en le tenant par les élastiques.
Je ne touche pas le masque.



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

Je ne jette pas mon masque par terre.

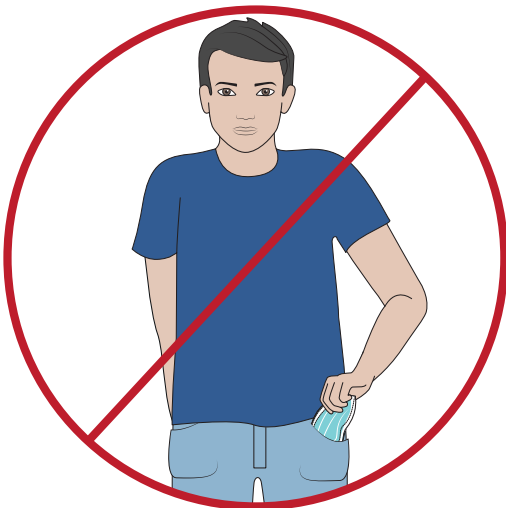


Je ne prête pas mon masque.



Je ne mets pas mon masque :

dans ma poche,



dans mon sac.



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.



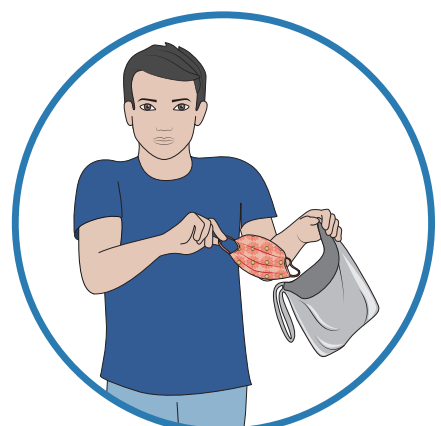
5

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.

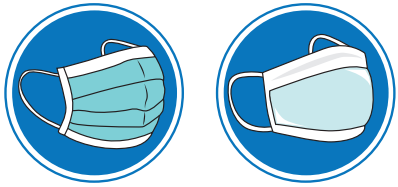


6

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



Mettre un masque est obligatoire quand je sors de chez moi.



dans les transports,



dans la rue,



à l'école à partir de 6 ans.

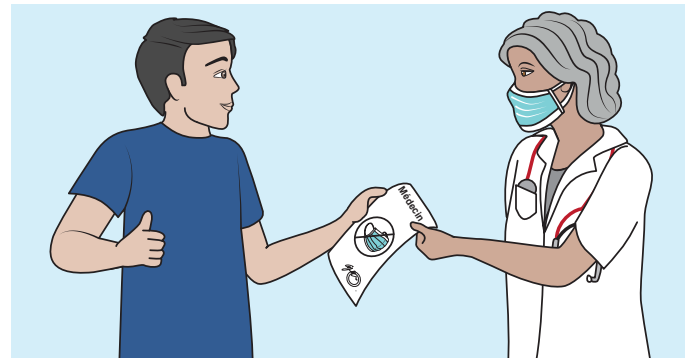
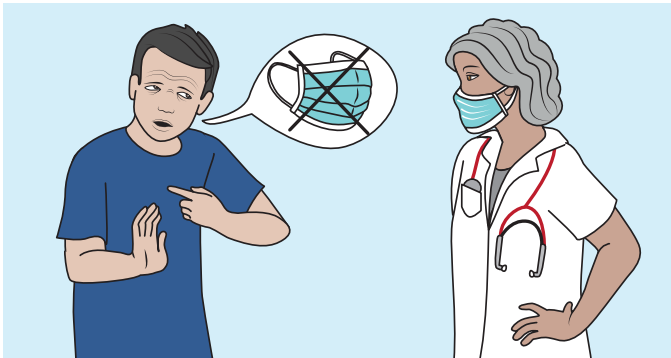


Mettre un masque peut être difficile à supporter pour moi.



J'en parle à mon médecin.

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



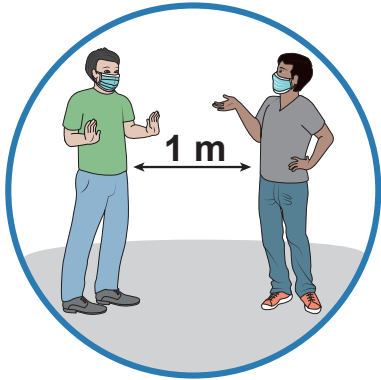
Je dois avoir le certificat avec moi là où le masque est obligatoire.
Par exemple : dans les transports.



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.

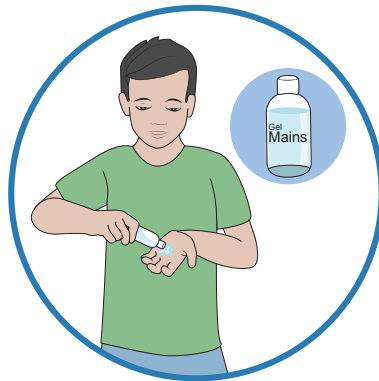


Je ne touche pas mes yeux, mon nez et ma bouche.



Je me lave les mains très souvent.

Je peux utiliser du savon ou un gel désinfectant.



J'éternue ou je tousse dans mon coude.

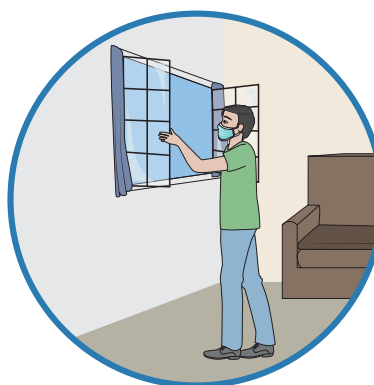


J'utilise un mouchoir en papier une seule fois

Je le jette à la poubelle.



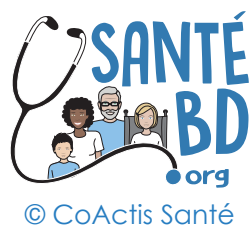
J'aère ma maison. Je le fais plusieurs fois par jour.



J'utilise l'application TousAntiCovid



Ce document a été réalisé par SantéBD



avec le soutien de Santé Publique France



avec l'expertise du Conseil National Consultatif des Personnes Handicapées (CNCPH)



pour le Secrétariat d'Etat chargé des Personnes handicapées



**SECRETARIAT D'ÉTAT
CHARGÉ DES PERSONNES
HANDICAPÉES**

*Liberté
Égalité
Fraternité*