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.

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

Je salue les personnes sans les toucher.

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

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

J’éternue ou je tousse dans mon coude.

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

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.

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.

Il y a plusieurs sortes de masque : le masque jetable (ce masque a souvent deux couleurs : la partie blanche se met contre le visage), le masque lavable avec différentes formes et différentes couleurs.

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 ?

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

Je prends le masque par les élastiques pour le mettre sur mon visage, je ne touche pas le masque

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

Je tiens le masque sur le haut de mon nez et je tire le bas du masque sous le menton

Je mets mes lunettes après avoir mis le masque, les lunettes sont sur le masque.

Comment bien porter 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 le masque, je me lave les mains avec du savon ou du gel désinfectant.

Comment enlever mon masque ?

Je me lave les mains,

Je prends le masque par les élastiques pour l’enlever (je ne touche pas mon masque),

Je mets mon masque dans un sac plastique (je ne mets pas le masque dans ma poche, dans mon sac, par terre).

Je mets le sac plastique : dans la poubelle si mon masque est jetable, dans la corbeille à linge si mon masque est lavable.

Je me lave les mains.

Quand changer mon masque ?

Je change mon masque toutes les quatre heures.

Je change mon masque si : je mange le repas, le masque est mouillé, le masque est abîmé.

Je peux retirer mon masque pour un petit moment : je le tiens par l’élastique.

Par exemple : quand je bois, quand je mange un biscuit, quand je me mouche.

Je me lave les mains,

Je remets mon masque sans le toucher,

Je me relave les mains.

Si c’est trop compliqué pour moi, je change de 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 ?

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

Je ne mets que ma lessive habituelle.

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

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.

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

**3**

Ce document a été réalisé par SantéBD de l’association Coactis Sante avec le soutien de santé publique France et avec l’expertise du Conseil National Consultatif des Personnes Handicapées pour le Secrétariat d’Etat des Personnes Handicapées.