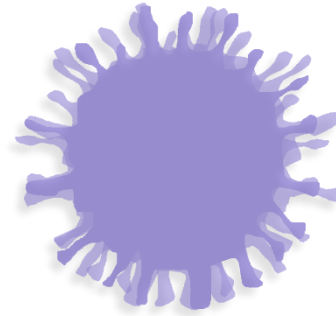




MINISTÈRE  
DE L'ÉCONOMIE  
DES FINANCES  
ET DE LA RELANCE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Secrétariat  
général



# COVID19 (Coronavirus)

---

## **BIEN METTRE SON MASQUE POUR SE PROTEGER**

« Se protéger soi-même et protéger les autres est essentiel »

31 aout 2020

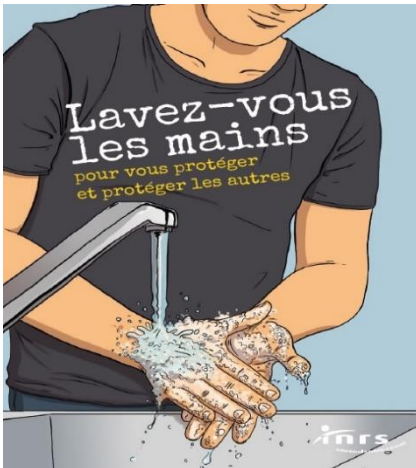
## I Avant de travailler

1. Au travail j'utilise les masques que ma direction m'a fourni

2. Je me mets en capacité d'utiliser un masque

Une barbe même naissante réduit l'efficacité d'un masque, je réduis la taille de ma moustache.

**Le préalable : je me lave les mains avant de mettre le masque (avec l'eau et du savon ou du gel hydro alcoolique)**



**Comment se laver les mains ?**

Se laver les mains à l'eau et au savon

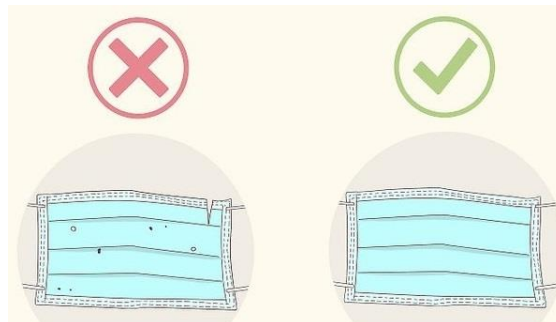
- Pendant 30 secondes
- Puis se sécher les mains avec une serviette propre ou à l'air libre

**LES 6 ÉTAPES DU LAVAGE DES MAINS**

Paume contre paume		Le dos des mains		Entre les doigts	
Le dos des doigts		Les pouces		Le bout des doigts et les ongles	

2. Je vérifie l'état de mon masque

Si ce sont des masques jetables le paquet et/ou le masque ne doivent présenter aucun défaut apparent. Les masques lavables ne doivent pas être abîmés, déchirés ou décousus.



3. Je mets mon masque

- 1** Repérer le haut (barrette nasale).
- 2** Passer les élastiques derrière la tête, de part et d'autre des oreilles.
- 3** Vérifier que le masque couvre bien le menton.
- 4** Ajuster le masque en pincant la barrette sur le nez.
- 5** Tester l'étanchéité : couvrir le masque avec une feuille en plastique et inspirer ; le masque doit se plaquer sur le visage.

## II Au travail avec mon masque

1. Je suis en vigilance sur la qualité d'ajustement de mon masque
2. Je ne porte pas mes mains à mon visage et j'évite d'enlever mon masque de façon inopinée par l'avant
3. Je dois changer mon masque en général toutes les quatre heures en port en continu

### COMMENT BIEN PORTER SON MASQUE ?



**Avant de mettre ou enlever le masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique.**



#### Pour le mettre :

- Tenez le masque par les lanières élastiques.
- Ajustez le masque de façon à **recouvrir le nez, la bouche et le menton.**



#### Pour l'enlever :

Décrochez les lanières élastiques pour décoller le masque de votre visage.



#### Il faut changer le masque :

- Quand vous avez porté le masque 4h.
- Si le masque s'humidifie.
- Si le masque est endommagé.



Évitez de le toucher et de le déplacer.



Ne le mettez jamais en position d'attente sur le front ou sur le menton.



Ne mettez pas le masque dans votre poche ou votre sac après l'avoir porté. En attendant de le laver, isolez-le dans un sac en plastique.



Attention: si vous êtes malade, ce masque n'est pas adapté. Demandez l'avis de votre médecin.



Ce masque n'est pas destiné au personnel soignant.

### **NB : je peux être amené à enlever temporairement mon masque pour boire, manger, se moucher... dans ce cas-là :**

- je me frictionne les mains avec du gel hydro alcoolique, j'enlève mon masque par les lanières.
- je le dépose sur un support propre (feuille de papier ou mouchoir à usage unique)
- puis, je me frictionne les mains avec du gel hydro alcoolique
- je bois, ou me mouche
- je me frictionne les mains avec du gel hydro alcoolique, je remets le masque par les élastiques, je jette le support et me frictionne de nouveau les mains avec du gel hydro alcoolique.

#### 4. Rappel : Le port du masque vient en complément des autres mesures de prévention

**ATTENTION :** Ce masque ne remplace pas les gestes barrières.

Il ajoute une barrière physique, lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes.



Lavez-vous très régulièrement les mains



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades



Respecter une distance de 1 mètre

### III Si j'utilise des gants

1. Je les mets **après** avoir mis mon masque
2. Avant de mettre mes gants, je me lave de nouveau les mains (avec l'eau et du savon ou du gel hydro alcoolique)
3. Je mets les gants (mes mains doivent être sèches)

### III J'enlève mon masque

**Le masque est changé en général au bout d'un port en continu de 4 heures, il peut être changé plus rapidement s'il est humide ou endommagé.**

1. **-Si je ne porte pas de gant :** je me lave les mains (avec de l'eau et du savon ou du gel hydro alcoolique)  
**-Si je porte des gants :** j'enlève mes gants, je les jette et **ensuite** je me lave les mains (avec l'eau et du savon ou du gel hydro alcoolique)
2. **J'enlève mon masque par l'arrière** (par les élastiques ou les cordons)

**Important ! Pour retirer le masque, je ne touche que les élastiques ou les cordons**

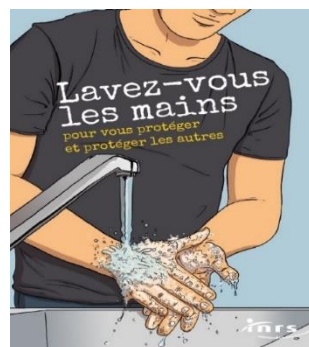


3-Je me débarrasse de mon masque et me lave de nouveau les mains avec de l'eau et du savon ou du gel hydro alcoolique)

- S'il est jetable, il est déposé aux endroits indiqués



- S'il est lavable, il est entreposé dans un sac plastique hermétique, en attendant son lavage



## IV J'entretiens mes masques lavables

Si vous disposez de masques lavables, vous devez vous conformer aux prescriptions du fabricant. Le fabricant doit indiquer la durée d'utilisation après lavage (en général 15 voire 30 lavages). Vous devez comptabiliser le nombre de lavage que vous opérez.

Une fois portés, ils sont enlevés, mis dans un sac plastique étanche en attendant d'être nettoyés

D'une manière générale le lavage se fait en machine à part des autres vêtements avec produit lessiviel adapté au tissu dont le cycle comprend un plateau minimum de 30mn à 60 °C. Séchage mécanique, repassage à une température 120/130 °C, pas d'utilisation d'adoucissant

<https://www.gouvernement.fr/partage/11621-covid-19-comment-bien-laver-son-masque-en-tissu-gouvernement>

### COMMENT ENTRETENIR SON MASQUE ?



Lavez le masque à la machine avec de la lessive. **Au moins 30 min à 60°C minimum.**



**Utiliser un sèche-linge ou un sèche-cheveux** pour sécher votre masque, ou encore, le faire sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.