MASQUES

pharmavie
Notre bien-faire. Votre bien-être.

LES BONS GESTES À ADOPTER

Quelque soit le type de masque, mal le porter peut être une source majeure de contamination. Voici les quelques conseils pour une utilisation optimale :

- Les masques FFP2 **filtrent les particules** présentes dans l'air inspiré et **empêchent d'entrer en contact** avec des postillons ou des gouttelettes potentiellement contaminées.
- Les masques chirurgicaux sont destinés **à protéger les autres et non à se protéger des autres**. Ils empêchent la projection des gouttelettes ou des postillons du porteur du masque, mais ne permettent pas à celui-ci de se protéger des particules présentes dans l'air.
- Les masques grand public, dit « alternatifs » jouent le rôle d'**écran anti-projections** qui fait barrière aux postillons ou aux gouttelettes émises quand on tousse ou qu'on éternue.

Comment bien porter son masque ?

Bien porter le masque :

1. Se laver les mains à l'eau et au savon
2. Prendre le masque par les élastiques et les passer derrière les oreilles
3. Ajuster le masque de façon à couvrir le nez, la bouche et le menton

- Portez le sur une peau nue (c'est-à-dire, sans présence de cheveux au contact avec la peau et de préférence sur peau rasée)
- Evitez de le toucher et de le déplacer
- Ne le mettez jamais en position d'attente sur le front ou sur le menton

Bien retirer le masque :

1. Se laver les mains à l'eau et au savon
2. Retirer le masque en saisissant par l'arrière les élastiques et ne pas toucher l'avant du masque
3. Se laver de nouveau les mains à l'eau et au savon

- 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
- Ne réutilisez pas le masque après l'avoir enlevé

Changer son masque :

- Après 3 à 4 heures d'utilisation
- En cas d'humidification ou d'endommagement

Le port du masque est recommandé chez les enfants à partir de 6 ans

Comment entretenir son masque lavable ?

Lavez le masque à la machine avec de la lessive sans adoucissant. Pendant au moins 30 min à 60°C minimum

Séchez le masque dans les 2 heures qui suivent.
Utilisez un **sèche-linge, un sèche-cheveux** ou encore le faire sécher **à l'air libre sur une surface désinfectée**

Inspectez le masque avant de le porter. **Les lavages successifs peuvent l'user, notamment au niveau des coutures**. Le jeter s'il est abîmé.

Pour vérifier si le masque est efficace, réalisez **le test de la flamme** : porter le masque, mettre une flamme devant soi, si elle s'éteint quand on souffle, c'est que le masque n'est plus efficace

- Ne faites pas bouillir votre masque pour le nettoyer, cela risquerait d'abîmer le tissu
- Ne congelez pas le masque, cela ne détruira pas le virus
- Ne vous contentez pas d'un repassage, cela ne remplace pas un lavage

Comment jeter son masque jetable ?

Placez le masque dans un petit sac en plastique, **fermez et le jeter dans le sac poubelle**

ATTENTION : Le masque ne remplace pas les gestes barrières. Il ajoute une barrière physique, lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes