

Maladie du coronavirus (COVID-19)

(Coronavirus Disease (COVID-19))

Porter un masque pour empêcher la propagation

(Wearing a mask to stop the spread)

Le port du masque est un moyen simple d'empêcher la propagation de la COVID-19. Lorsque vous portez un masque au bon moment et que vous adoptez d'autres mesures importantes, vous contribuez à vous protéger et à protéger ceux qui vous entourent. Vous servez également d'exemple à suivre.

Les masques empêchent la propagation de la COVID-19 et d'autres maladies, car ils :

- empêchent les gouttelettes provenant de votre nez et de votre bouche de se propager dans l'air;
- vous empêchent de toucher votre visage (lorsque vous touchez votre visage, vous posez des germes sur votre visage. Vous propagez également les germes lorsque vous touchez votre visage, puis touchez des personnes ou des surfaces sans nettoyer vos mains.)

Que puis-je faire de plus que de porter un masque?

(What else can I do along with wearing a mask?)

Les masques fonctionnent mieux lorsque vous adoptez également d'autres mesures. Celles-ci comprennent notamment :

- se laver les mains souvent avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool (désinfectant pour les mains) ou du savon et de l'eau;
- adopter la distanciation physique (rester à au moins deux mètres des autres personnes);
- rester à la maison lorsque vous êtes malade;
- respecter les ordonnances de la santé publique, les règlements locaux et toute règle sanitaire et de sécurité dans les bâtiments.

Quand tout le monde respecte ces mesures, ça permet à tout le monde d'être en sécurité.

Un masque aidera-t-il lorsqu'il est difficile de respecter la distanciation physique?

(Will a mask help when physical distancing is difficult?)

Le port du masque et le nettoyage des mains vous aident à protéger tout le monde lorsque vous vous trouvez à moins de deux mètres d'une autre personne pendant une courte période. Toujours porter un masque dans les espaces intérieurs partagés, notamment :

- les cabinets de médecin;
- le transport en commun;

- les épiceries et les boutiques;
- les pharmacies;
- les salons de coiffure.

À quoi dois-je faire attention en choisissant un masque?

(What should I look for in a mask?)

Un masque non médical propre ou un masque médical qui s'adapte à la bouche, au nez et au menton convient parfaitement à la plupart des endroits. Ne portez pas de masque avec une soupape d'expiration (un endroit qui s'ouvre lorsque vous expirez), car les gouttelettes sortent par la valve et peuvent propager des germes.

Un masque non médical peut être jetable (vous le jetez dans les ordures après l'avoir utilisé) ou réutilisable. Si votre masque réutilisable est fait maison, il est préférable qu'il comporte trois couches, dont un filtre.

Votre masque doit :

- être confortable;
- être de la bonne taille pour ne pas devoir l'ajuster constamment;
- vous permettre de respirer facilement;
- avoir des attaches ou des élastiques pour tenir le masque en place.

Comment dois-je mettre mon masque?

(How do I put on my mask?)

Pour mettre votre masque :

1. Lavez-vous les mains avec du désinfectant pour les mains à base d'alcool ou du savon et de l'eau.
2. Ouvrez complètement le masque pour couvrir votre visage, de votre nez jusqu'en dessous de votre menton.
3. Mettez le masque à l'aide des attaches ou des élastiques. Si le masque est doté d'un pince-nez, pincez-le autour de votre nez.
4. Une fois le masque mis, ne touchez pas l'extérieur du masque ou votre visage sous le masque.

Comment dois-je enlever mon masque?

(How do I take off my mask?)

Pour enlever votre masque :

1. Lavez-vous les mains avec du désinfectant pour les mains à base d'alcool ou du savon et de l'eau.
2. Utilisez les attaches ou les élastiques du masque pour l'enlever. Ne touchez pas l'extérieur du masque.
3. Jetez immédiatement les masques jetables aux ordures. Laissez votre masque au sol, sur un muret ou n'importe où peut propager des germes.

4. Lavez-vous les mains avec du désinfectant pour les mains à base d'alcool ou du savon et de l'eau.

Pour les masques réutilisables, il est conseillé d'avoir un sac pour ranger en toute sécurité les masques usagés jusqu'à ce que vous puissiez les laver à la maison. Aussi, gardez un sac qui contient quelques masques propres avec vous. Nettoyez-vous toujours les mains après avoir enlevé votre masque réutilisable et avant de retirer un masque propre du sac.

Comment nettoyer les masques réutilisables?

(How do I clean reusable masks?)

Suivez les consignes de lavage et de séchage pour les masques réutilisables. En l'absence d'instructions, lavez les masques réutilisables dans la machine à laver ou à la main avec de l'eau et du savon. Vous pouvez les sécher dans la sècheuse ou les laisser sécher à l'air. Les masques réutilisables doivent conserver leur forme après le lavage et le séchage.

À quelle fréquence dois-je changer de masque?

(How often should I change my mask?)

Si votre masque est humide ou sale, nettoyez vos mains et mettez-en un nouveau. Changez de masque tous les jours, au moins.

Pourquoi dois-je changer mon masque quand je vais dans un établissement des Alberta Health Services (AHS)?

(Why do I need to change my mask when I go to an Alberta Health Services (AHS) facility?)

Les établissements des AHS (comme les hôpitaux) vous donneront un nouveau masque médical à porter, car il s'agit d'une politique sanitaire des AHS.

Comment empêcher mes lunettes de s'embuer lorsque je porte un masque?

(How do I stop my glasses from fogging up when I'm wearing a mask?)

Vos lunettes peuvent s'embuer lorsque l'air chaud que vous respirez sort du haut du masque et se pose sur vos verres. Essayez ces astuces pour empêcher vos lunettes de s'embuer :

- Lavez vos lunettes à l'eau savonneuse ou utilisez un produit antibuée. Laissez-les sécher à l'air libre ou asséchez-les délicatement avec un chiffon doux.
- Placez les verres ou les coussinets de nez de vos lunettes sur votre masque.
- Ajustez les coussinets de nez de vos lunettes de sorte que le cadre soit légèrement plus éloigné de votre visage.

Que faire si je ne peux pas porter de masque?

(What if I can't wear a mask?)

La plupart des gens peuvent porter un masque, mais certaines personnes ne peuvent pas le porter pour des raisons médicales. En outre, les masques ne sont pas recommandés pour les enfants de moins de deux ans.

Si vous ne pouvez pas porter de masque, il est préférable de rester à l'écart des lieux publics, car cela peut mettre d'autres personnes en danger. Si vous avez besoin de soins médicaux urgents, vous recevrez les soins dont vous avez besoin. Si possible, avertir votre médecin ou l'établissement de santé que vous ne pouvez pas porter de masque avant votre visite. Vous devrez peut-être vous rendre dans une salle privée ou dans un espace séparé à votre arrivée.

Pour en savoir plus sur le port de masques non médicaux pour empêcher la propagation de la COVID-19, consultez le document d'Alberta Health [COVID-19: Mask Requirements](#).

Liens connexes

(Related Links)

[Alberta Health: Help prevent the spread \(COVID-19\)](#)

[AHS poster: Masks required at this site](#)

[Alberta Health Services novel coronavirus \(COVID-19\)](#)

[Fitting an adult mask for a child \(video\)](#)

[Health Canada: Non-medical masks and face coverings](#)

Pour obtenir des conseils de la part du personnel infirmier 24 h sur 24, 7 jours sur 7, ainsi que des renseignements généraux sur la santé, appelez Health Link au 8-1-1.

Mis à jour le : 30 novembre 2020

Auteur : Prévention et lutte contre les infections, Alberta Health Services

Le présent document n'est diffusé qu'à titre informatif. Il ne doit pas être utilisé à la place de conseils, de consignes ou de traitements médicaux. Si vous avez des questions, posez-les à un professionnel de la santé.