

# COMMENT BIEN UTILISER SON MASQUE ?



**L'utilisation du masque est nécessaire pour se protéger et protéger les autres en période d'épidémie. Néanmoins, son utilisation nécessite certaines précautions. Voici nos recommandations pour apprendre à utiliser son masque. Il existe plusieurs sortes de masques :**

- **Le masque chirurgical jetable**



Il se présente sous la forme d'un rectangle en papier spécial de plusieurs couches, d'environ 10 cm sur 20. Deux plis sur toute la longueur permettent d'adapter le masque aux parties du visage qui doivent être couvertes : du nez au menton.

- **Le masque en tissu réutilisable**

Il peut avoir des formes et des modes d'attaches différents. Il est nécessaire de savoir combien de fois le masque en tissu est réutilisable après lavage.

### **Les masques ont une orientation**

Il y a un intérieur et un extérieur mais aussi un haut et un bas.

#### **Pour les masques chirurgicaux**

- **La partie haute** se pose sur l'arête du nez et peut être repérée par la présence d'une pièce métallique adaptable à la forme du nez et du visage.
- **Les parties intérieures et extérieures** sont difficiles à déterminer tactilement. Cependant sur certains masques chirurgicaux les attaches sont à l'intérieur du masque et seront pour certains repérables au toucher.
- Pour les modèles chirurgicaux, **la couleur** doit être à l'extérieur.
- Il peut être utile de se faire aider par une personne voyante. Elle peut vous aider à **ranger vos masques** dans un présentoir tous dans le même sens, par exemple extérieur vers le haut, ou vous aider à créer des repères.

- En général deux élastiques, placés aux extrémités, se placent derrière les oreilles pour **faire tenir le masque**. Parfois, il n'y a qu'un élastique qui se glisse derrière la tête ou alors deux cordons qui devront être noués l'un derrière la tête l'autre dans la nuque. Si les élastiques sont trop longs, n'hésitez pas à les raccourcir, sachant que le masque doit **couvrir parfaitement votre visage** (nez, bouche, menton).

#### **Pour les masques en tissu**

- Le principe est le même avec des formes un peu différentes mais qui s'utilisent de la même manière. L'avantage est que **des repères pourront être ajoutés**. Par exemple, un repère tactile sur l'intérieur en haut à gauche près de l'attache.

## S'organiser avant de mettre ou enlever son masque

**Il est nécessaire de se laver les mains : avant la pose du masque, avant de l'enlever, après l'avoir jeté à la poubelle.**

### **Donc il faut avoir anticipé**

- **La possibilité de se laver les mains** (à domicile par exemple) ou utiliser du gel hydroalcoolique (à l'extérieur).
- Le stockage de **ses masques propres** (boîte à la maison ou sachet hermétique dans son sac, quand on est en déplacement).
- **La gestion du masque usagé** : installation d'une poubelle pour les jetables, boîte ou sachet hermétique pour stocker les masques réutilisables avant de les laver.

### **Mettre son masque**

- **Se laver les mains** avant toute intervention sur le masque.
- **Attraper le masque par les cordons ou les élastiques**, il est recommandé de ne pas toucher sa surface.
- **Orienter le masque en fonction des repères** pris précédemment (chapitre orientation du masque)
- **Placer le masque de façon à couvrir le nez**, la bouche et le déplier pour le faire passer sous le menton. Au niveau du nez, si la version le prévoit, bien adapter la partie métallique afin d'épouser l'arête du nez et le visage.
- **S'il y a besoin d'ôter le masque pour boire ou mieux respirer** il est recommandé d'ôter uniquement un élastique d'une oreille (sans toucher le reste du masque). Ces manipulations demandent toujours un lavage des mains avant et après.

### **Enlever le masque**

- **Se laver les mains avant manipulation.**
- **Attraper le masque par les élastiques ou cordons.** Ne pas le poser sur une surface contaminable (table, plan de travail).
- **Le mettre immédiatement à la poubelle** pour les modèles chirurgicaux, et dans un sac ou directement au lavage pour les masques en tissu. Ces derniers seront lavés au minimum à 60° à la main ou en machine et non séché à l'air libre.

Retrouvez plus d'informations sur

[www.aveuglesdefrance.org](http://www.aveuglesdefrance.org)

Avec le soutien de



RETRAITÉ COMPLÉMENTAIRE  
agirc et arrco

AG2R LA MONDIALE

B2I  
GROUPE  
Mutualité Prévoyance

CREDIT  
COOPERATIF

IRP  
AUTO

malakoff  
humanis

PRO BTP  
GROUPE

Groupe AGRICA

GROUPE  
APICIL

AUDIENS

CIRCEM  
GROUPE

KLÉSIA

LOURMEL  
Age handicapé pour mieux vous protéger