

# Masques buccaux: je te protège – tu me protèges

## Frans - Français – FR

Comment se protéger et protéger les autres ? .....	2
Pourquoi porter un masque ? .....	2
Quand porter un masque? .....	2
Comment faire un masque ?.....	2
Comment porter un masque en tissu ? .....	2
Quand mettre un nouveau masque? .....	3
Comment laver son masque ? .....	3
Comment conserver son masque propre ?.....	3

# Comment se protéger et protéger les autres ?

1. Restez à la maison si vous êtes malade
2. Lavez-vous les mains régulièrement
3. Gardez 1,5 mètre de distance avec les autres personnes.
4. Évitez autant que possible de voir d'autres personnes. Utilisez le téléphone, le chat, les emails.
5. Lorsque vous vous trouvez dans l'espace public (ex: dans le bus ou dans le train), couvrez votre bouche et votre nez avec un masque.

## Pourquoi porter un masque ?

Le masque recouvre votre nez et votre bouche. Si vous éternuez, toussiez ou parlez, vous produisez de petites gouttes. Le masque retient ces petites gouttes.

Il y a donc moins de risque que quelqu'un tombe malade. Ou que les gouttes tombent sur un objet que d'autres personnes vont toucher.

## Quand porter un masque?

C'est mieux de le faire aussi

- Dans les lieux où vous ne pouvez pas garder 1,5 mètre de distance. Par exemple : dans un magasin.
- Dans les lieux où beaucoup de personnes vont et touchent les objets. Par exemple: dans un magasin.
- Si vous avez des contacts avec une personne plus fragile. Par exemple : des personnes de plus de 65 ans, des personnes ayant des problèmes de cœur, de poumons ou de reins ou qui sont sensibles aux infections.
- Si vous êtes malade. Ainsi, vous ne rendez pas malade les personnes avec qui vous vivez. Si vous êtes malade, restez aussi à la maison.
- Si vous vous occupez de quelqu'un qui est malade.

Qui ne doit pas porter de masque ?

- Les enfants de moins de 12 ans. Ils pourraient l'utiliser de la mauvaise manière.
- Les personnes qui ne peuvent pas porter de masque à cause d'une maladie.

## Comment faire un masque ?

Lisez ou regardez comment faire :

- [Instructions: comment faire un masque](#) (français, néerlandais, allemand, anglais)
- [Vidéo d'instructions](#)

## Comment porter un masque en tissu ?

Regardez cette [vidéo](#).

**Mettre** son masque:

- Lavez-vous d'abord bien les mains.
- Mettez le masque. Ne touchez que les rubans ou élastiques.
- Mettez le masque d'abord sur votre nez et attachez les rubans du dessus.
- Mettez le masque sur votre menton. Attachez les rubans du dessous.
- Votre nez, votre bouche et votre menton doivent être sous le masque. Il ne peut pas y avoir d'ouverture sur le côté.

**Porter** son masque:

- Lorsque le masque est mis, ne le touchez plus.
- Votre masque n'est pas bien mis? Ne touchez que les côtés pour le remettre.
- Ne mettez pas et enlevez pas votre masque trop souvent.

**Enlever** le masque:

- Ne touchez que les rubans ou les élastiques.
- Après l'avoir enlevé, lavez-vous bien les mains.
- Vous devez enlever le masque un petit moment, pour boire par exemple ? Mettez-le dans un endroit propre ou dans un sac qui laisse passer l'air. Nettoyez ensuite l'endroit où vous avez mis votre masque.

# Quand mettre un nouveau masque?

- Mettez un nouveau masque toutes les 8h.
- Le masque est sale ou humide ? Mettez immédiatement un nouveau.
- Vous devez beaucoup parler? Changez de masque après 4h. Par exemple : un professeur dans une classe.

# Comment laver son masque ?

- Mettez les masques utilisés dans un sac en tissu fermé. Lavez-le avec le masque.
- Lavez le masque avec du produit à lessiver dans la machine à 60°C avec le reste de la lessive.
- Ou faites-le bouillir dans une casserole. Utilisez cette casserole uniquement pour les masques.
- Vous avez lavé votre masque à basse température ? Repassez-le ensuite à haute température.
- Vous avez touché un masque sale ? Par exemple pour le mettre dans la machine ? Lavez-vous bien les mains.
- Vous voulez remettre votre masque? Il doit d'abord être complètement sec. Vous avez donc besoin de deux masques.

# Comment conserver son masque propre ?

- Mettez le sac en tissu avec les masques dans un endroit propre et fixe.
- Vous voulez mettre un masque propre ? Lavez-vous d'abord bien les mains. Ne prenez le masque que par les rubans ou les élastiques.
- Ne mettez pas le masque dans le congélateur ou le frigo. Le froid ne tue pas le virus et le masque peut contaminer vos aliments.