

Covid-19 : comment bien utiliser un masque pour se protéger ?

Tutoriel pour fabriquer un masque en tissu

Le masque en tissu ne remplace pas les gestes barrières édictés par le Ministère de la Santé (se laver les mains régulièrement, éternuer dans son coude, se tenir à une distance d'un mètre, etc...) et ne saurait dispenser des règles de confinement. L'efficacité de ce type de masque ne peut être certifiée à ce jour en l'absence d'étude.

[Accéder au tutoriel AFNOR en cliquant ici](#)

[Voir la vidéo](#)

Comment bien utiliser un masque pour se protéger ?

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou avec une solution hydroalcoolique avant toute manipulation du masque (et si vous le touchez une fois porté ou en le retirant).
- Pour l'ajuster et le retirer, manipulez-le exclusivement par les attaches et ne touchez pas le tissu.
- Il doit couvrir la bouche et le nez et être bien ajusté. Une fois installé, vous ne devez plus y toucher, ni l'enlever.
- Un masque alternatif ne vous protège pas des postillons des autres, mais protège les autres de vos propres postillons.
- Si vous avez touché votre masque, désinfectez vos mains. De retour chez vous, lavez-vous d'abord les mains avant de le retirer par les attaches (en évitant de toucher le devant du masque). Lavez-vous encore les mains après l'avoir enlevé.
- Un masque en tissu n'est efficace que trois heures maximum et doit être lavé en machine à 60°C après chaque utilisation pendant 30 minutes.
- Attention, le port d'un masque n'exonère pas du respect des gestes barrières : se laver les mains, respecter les mesures de distanciation physique...

Pour un masque chirurgical

- Bien se laver les mains avant de manipuler le masque chirurgical
- Placez le masque sur le visage, le bord rigide vers le haut et l'attacher.
- Pincez la barrette nasale avec les deux mains pour l'ajuster au niveau du nez.
- Abaissez le bas du masque sous le menton.
- Une fois ajusté, ne plus toucher le masque avec les mains.
- Le masque en papier doit être jeté immédiatement après avoir été utilisé.

Voici une vidéo de l'[INRS](#) sur la façon de bien ajuster son masque de protection respiratoire