

Utilisation de masques pour aider à ralentir la propagation du COVID-19

Si vous avez besoin de sortir de chez vous, portez un couvre-visage en tissu.

Tous les habitants du New Hampshire (âgés de plus de cinq ans) [sont tenus](#) de porter un masque facial couvrant le nez et la bouche à tout moment quand ils se trouvent dans un espace public, soit à l'intérieur ou à l'extérieur, où ils ne peuvent pas garder – ou maintenir constamment – une distance physique d'au moins six pieds avec des personnes en dehors de leur ménage. Ce conseil est basé sur les informations des CDC à propos de la façon dont le COVID-19 peut se transmettre avant qu'une personne en ait les symptômes. Un masque permet de vous protéger et de protéger les personnes de votre entourage si vous êtes infecté et que vous ne le savez pas.

Un masque facial est une précaution supplémentaire que nous pouvons prendre afin de contribuer à ralentir la propagation du COVID-19 – et ce n'est **PAS** un substitut de la distanciation physique et d'autres mesures de prévention. Vous devez toujours maintenir au moins six pieds de distance avec les autres, même lorsque vous portez un couvre-visage.

Pour plus de renseignements :

[Informations sur les masques des Centres pour le Contrôle et la Prévention des Maladies](#)

[Site web du New Hampshire sur le COVID-19](#)

Comment choisir un masque

Il y a deux façons de vous assurer que votre masque fonctionne et vous protège : en vous concentrant sur le choix d'un masque multicouche (composé d'au moins deux ou trois couches) et en veillant à ce qu'il soit bien ajusté à votre visage et qu'il couvre, sans espaces, le nez et la bouche. Cela vous aidera à retenir vos gouttelettes respiratoires dans votre masque et à empêcher celles des autres d'y pénétrer.

- Choisissez un masque avec fil de nez.
- Utilisez un ajusteur de masque ou une attelle.
- Vérifiez que votre masque est bien ajusté sur votre nez, votre bouche et votre menton.
- Utilisez un masque en tissu à plusieurs couches OU portez un masque jetable sous un masque en tissu. Il est essentiel d'améliorer la fixation du masque et sa filtration.
- NE combinez PAS deux masques chirurgicaux. De même, Ne combinez PAS un masque KN95 avec un autre masque.

Vous pouvez également améliorer la fixation des masques jetables en nouant et en repliant les attaches. Pour cela faire :

- Nouez les attaches à l'endroit où elles rejoignent le bord du masque.
- Pliez et repliez le matériel inutile sous les bords.
- Vidéo d'instructions : <https://youtu.be/UANi8Cc71A0>.



Comment mettre un couvre-visage en tissu

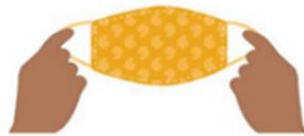
- En veillant à ce que vos mains soient propres, identifiez l'extérieur du couvre-visage en tissu, et maintenez cette partie dans le sens contraire de votre visage.
- Saisissez le couvre-visage en tissu à l'aide de ses attaches et accrochez-le en passant les attaches derrière les oreilles.
- Veuillez à couvrir entièrement votre mouche ET nez avec le couvre-visage en tissu.
- Évitez de toucher la partie extérieure de votre couvre-visage lorsque vous le portez.
- Lorsqu'il devient sale, vous devez le remplacer par un nouveau couvre-visage.
- Si vous touchez le couvre-visage en tissu, lavez-vous les mains.

Comment enlever un masque



1

Détachez soigneusement les ficelles derrière votre tête ou tendez les attaches du masque.



2

Ne tenez que les attaches ou les ficelles du masque.



3

Pliez le masque, avec les coins extérieurs ensemble.



4

Veillez à ne pas toucher vos yeux, votre nez et votre bouche lorsque vous enlevez le masque, et lavez-vous les mains immédiatement après l'avoir retiré.

Comment ranger un masque



Rangez les masques mouillés ou sales dans un sac en plastique

Si votre masque est mouillé ou sali par la sueur, la salive, le maquillage ou d'autres liquides ou substances, conservez-le dans un sac en plastique scellé jusqu'à ce que vous puissiez le laver.



Rangez les masques qui ne sont PAS mouillés ou sales dans un sac en papier

Vous pouvez ranger votre masque temporairement pour le réutiliser plus tard. Conservez-le dans un sac sec et perméable à l'air (comme un sac en papier ou en tissu maillé) pour le maintenir propre entre deux utilisations. Lorsque vous réutilisez votre masque, gardez le même côté tourné vers l'extérieur. Si vous enlevez votre masque pour manger ou boire à

l'extérieur de votre maison, vous pouvez le placer dans un endroit sûr pour le maintenir propre, par exemple, votre poche, votre sac à main ou votre sac en papier.

Laver et sécher votre masque réutilisable

Vous devriez laver votre masque lorsqu'il est sale ou, au moins, tous les jours. La plupart des masques réutilisables peuvent être lavés avec votre autre linge. Utilisez un détergent ordinaire et lavez-les conformément aux indications de l'étiquette. Vous pouvez également laver votre masque à la main. Veillez à bien rincer tout le détergent.

Séchez votre masque soit dans le sèche-linge, soit en le pendant pour le faire sécher à l'air libre. Si vous ne pouvez pas le faire sécher à l'air libre, posez-le à plat et veillez à le laisser sécher complètement avant de l'utiliser.

