

COVID-19 : tout savoir sur le juste port du masque

Mode de transmission du COVID 19

- Transmission de type gouttelettes jusqu'à une distance d'environ 1 mètre
- Transmission par les mains (manuportage)

Qui doit porter un masque en France ?

- Le Ministère des Solidarités et de la Santé a mis en place une stratégie de gestion et d'utilisation des masques de protection en France **dans les zones où le virus circule activement** ;
- La stratégie mise en place **encadre les besoins, l'évolution de la situation et les ressources disponibles** ;
- Les masques sont **réservés aux professionnels de la santé** (médecins, biologistes médicaux, infirmiers et pharmaciens) **et aux malades** (depuis le 4 mars, il faut disposer d'une ordonnance pour pouvoir en acheter un en pharmacie).



Masque "chirurgical" à usage unique

- Réservé **aux malades qui ont des symptômes** (quand ils toussent ou éternuent, pour éviter de diffuser la maladie par les postillons) ou aux **personnes en contact avéré avec un malade**.
- Protège l'environnement du porteur et limite l'exposition des soignants aux gouttelettes.



Masque de protection respiratoire (FFP2)

- Il est **réservé aux professionnels de la santé de toute la chaîne** (transport sanitaire, pompiers, médecins libéraux, infirmiers...) et **n'est pas à destination du grand public**.

De même, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ne recommande pas le port du masque chirurgical en première intention pour se protéger du coronavirus. Elle conseille d'abord les gestes barrières tels que

- le lavage fréquent et consciencieux des mains,
- l'utilisation de mouchoirs jetables lorsque l'on tousse ou éternue,
- le maintien d'une distance de sécurité d'un mètre entre soi et autrui, et en particulier avec les gens qui présentent des symptômes (fièvre, toux etc.).

Pour toutes ses raisons, nous vous recommandons d'appliquer les gestes barrières pour freiner la diffusion du virus et faisons appel au civisme de chacun et à la responsabilité individuelle.

Recommandations sur le port du masque

IMPORTANT : le masque n'est efficace que s'il est bien porté.

- Toute manipulation d'un masque doit être **encadrée par un geste d'hygiène des mains (friction hydro-alcoolique)** ;
- Le port de masques chirurgicaux **ne doit pas dépasser la durée maximale de temps correspondant à leur efficacité, dans la limite de l'acceptabilité et de l'intégrité du masque** (à changer toutes les 4h selon les préconisations du fabricant) ;

Des précautions doivent être prises pour éviter de :

- porter le masque à l'envers,
- libérer le nez du masque,
- porter un masque sur une barbe,
- toucher son masque avec ses mains puis sa bouche, une fois porté, car on a vite fait d'entrer en contact avec des particules virales,
- conserver le masque au-delà de 3h peut se révéler dangereux, car l'humidité produite par la respiration dans un espace aussi réduit altère les propriétés du masque et pourrait permettre aux particules filtrées d'atteindre les voies respiratoires.



1 Friction des mains par **solution hydro-alcoolique** ou lavage à l'eau et au savon.



2 Prenez le masque, **le bord rigide vers le haut et marqué ou face colorée à l'extérieur**. Placez-le sur le visage en le tenant **par les lacets supérieurs**.



3 Nouez les lacets supérieurs **sur le haut de la tête**, puis nouez les lacets inférieurs **au niveau de la nuque**. Ne pas tenir compte de cette étape si masque à élastique.



4 Pincez le haut du masque **sur la racine du nez**.



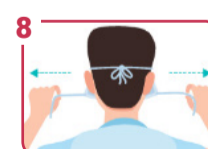
5 Abaissez le **bas du masque** sous le menton.



6 À partir de cet instant ne portez plus les mains sur votre masque. Changez-le **après quatre heures ou dès qu'il est mouillé**.



7 Avant retrait du masque, friction des mains par **solution hydro-alcoolique** ou à défaut lavage à l'eau et au savon.



8 Ôtez le masque en veillant à **ne toucher que les lacets ou élastiques**. Détachez ceux du bas, puis ceux du haut.



9 Jetez le masque **dans une poubelle** puis lavez-vous les mains ou utilisez une solution hydro-alcoolique.