

## Comment bien utiliser votre masque?



### Bien positionner le masque sur son visage

- Attrapez votre masque par les élastiques et passez-les derrière vos oreilles. Dépliez votre masque de façon à ce qu'il recouvre bien le nez et le menton. *(Si c'est un masque jetable, pincez la barrette métallique sur le nez pour ajuster le haut du masque).*
- Quand vous soufflez, vous ne devez pas avoir d'air dans les yeux. Si vous portez des lunettes et que vous avez de la buée sur vos verres, cela signifie que le masque est mal positionné. Prenez le temps de l'ajuster pour ne pas avoir à y toucher ensuite.
- Pour les enfants en bas âge ou en âge d'aller à l'école, faites un noeud derrière la tête afin d'ajuster la taille des élastiques ou un noeud au bout des élastiques afin d'ajuster la taille du masque.



### Ne pas toucher le masque pendant que vous le portez

- Une fois qu'il est positionné, vous ne devez en aucun cas le toucher. Le fait de toucher la partie principale du masque risque en effet de le contaminer. Il ne faut pas non plus l'enlever ou le baisser pour découvrir sa bouche et s'adresser à quelqu'un, par exemple. Il ne faut pas le laisser pendre autour du cou comme un foulard.
- Un masque a une durée de vie de quatre heures environ. Il ne faut donc pas le réutiliser avant de l'avoir lavé *(si c'est un masque à usage unique, le jeter).*



### Enlever le masque en l'attrapant par les élastiques

- Avant de le retirer, lavez-vous ou désinfectez-vous les mains. Si vous portez des gants, retirez-les.
- Attrapez de nouveau le masque par les élastiques et, sans toucher l'avant du masque, enlevez-le *(pour un masque jetable, jetez-le alors à la poubelle).*



### Comment nettoyer votre masque ?

Seuls les masques en tissu sont lavables. Vous pouvez laver votre masque en tissu en machine, à 60 degrés. Puis, si possible, mettez-le au sèche-linge à haute température. Attention, il faut laver votre masque à chaque fois que vous l'utilisez.

# Les gestes simples à adopter pour vous protéger et éviter la propagation



**Lavez-vous les mains  
régulièrement**

avec du savon ou du gel hydro-alcoolique



**Toussez ou éternuez  
dans votre coude**

ou de préférence dans un mouchoir  
à usage unique



**Saluez sans se serrer  
la main, évitez  
les embrassades**



**Respectez une distance  
d'au moins 1,5 mètre avec  
la personne la plus proche**



**Utilisez des mouchoirs  
à usage unique**

---

Retrouvez les dispositions locales, mesures de solidarité  
et conseils sur [coronavirus.lhaylesroses.fr](https://coronavirus.lhaylesroses.fr)