

Comment se servir d'un masque

Le CHU de Nantes propose une vidéo sous-titrée pour utiliser correctement un masque ([Covid-19 : Comment bien mettre un masque ... - CHU de Nantes](#))

Présentation d'un masque

Il existe plusieurs sortes de masques pour ce qui nous concerne. Lors de l'achat, il faut demander combien de fois les masques en tissu sont réutilisables.

Le masque chirurgical : il se présente sous la forme d'un rectangle en papier spécial de plusieurs couches, d'environ 10 cm sur 20. Deux plis sur toute la longueur permettent d'adapter le masque aux parties du visage qui doivent être couvertes. En général deux élastiques, placés aux extrémités, se placent derrière les oreilles pour faire tenir le masque. Parfois, il n'y a qu'un élastique qui se glisse derrière la tête.

Le masque en tissu : le principe est le même avec des formes un peu différentes mais qui s'utilisent de la même manière.

Parfois les élastiques sont trop longs, n'hésitez pas à les raccourcir, sachant que le masque doit couvrir parfaitement votre visage (nez, bouche, menton).

Pour les masques qui ont des plis, ceux-ci doivent se trouver à l'extérieur. Certains masques en tissu se présentent sous la forme d'une coque souple.

Utiliser un masque

On met un masque pour éviter de se contaminer, il faut donc faire très attention lors de la manipulation à ne toucher que les attaches élastiques.

Plusieurs étapes :

1/ avant de toucher au masquer, se laver les mains : on utilise un gel hydroalcoolique ou on se lave les mains au savon (pendant au moins 20 secondes dans ce cas).

2/ mettre le masque : attraper le masque par le ou les élastiques qu'on place derrière les oreilles ou la tête, placer le masque de façon à couvrir largement le nez, la bouche, puis le déplier pour bien le faire passer sous le menton.

3/ un souci sous le masque ? Cela vous démange, vous êtes assoiffé ? En faisant attention de ne pas toucher à la partie couvrante, vous ôtez le masque par l'élastique, vous laissez le masque accroché à l'autre oreille et vous pouvez boire ; il faudra vous relaver les mains avant de vous gratter le nez et de replacer le masque (toujours par l'élastique).

Vous l'avez compris, un seul mot d'ordre : ON NE TOUCHE PAS AU MASQUE ! Ni dessus ni dessous, on ne touche qu'aux élastiques.

Ôter un masque

1/ en premier, on se lave les mains comme précédemment. Pourquoi ? Parce qu'on a pu toucher des surfaces contaminées et qu'on s'approche des zones contaminables (nez, bouche, yeux) avec les mains.

2/ on attrape le masque par les élastiques et on le jette à la poubelle directement soit à la poubelle, s'il est en papier, soit à la machine à laver (60°) s'il est en tissu ; il ne faut pas poser le masque sur des surfaces qui seraient de ce fait contaminées.

Astuce : vous pouvez laver votre masque dans un récipient rempli d'eau que vous faites bouillir ou que vous remplissez avec l'eau d'une bouilloire après l'avoir savonné et rincé.