

Comment utiliser correctement un masque d'hygiène

En Suisse, depuis mai 2020, les magasins, marchés, musées, bibliothèques et les écoles obligatoires (école enfantine, primaire et secondaire) sont à nouveau ouverts. En juin 2020, la plupart des lieux restants pourront également rouvrir. Malgré tout, la vie n'est plus la même qu'avant.

Nous vivons tous dans une nouvelle normalité : il faut éviter que le coronavirus recommence à se propager massivement. En Suisse, la population doit donc continuer à respecter les règles :

- Tout le monde doit garder ses distances avec les autres personnes, idéalement plus de 2 mètres. Cela vaut aussi lorsque seulement 2 personnes sont ensemble.

Dans certaines situations, il est recommandé de porter un masque couvrant la bouche et le nez :

- Vous ne pouvez pas respecter la distance minimale de 2 mètres. Par exemple dans les transports publics (bus, tram, train).
- Vous êtes dans un endroit où vous devez porter un masque. Par exemple chez le coiffeur

Informations sur les masques

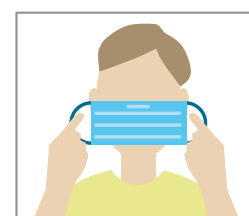
- Un masque ne vous protège pas d'une contamination au coronavirus.
- En revanche, un masque peut éviter qu'une personne déjà infectée n'en contamine d'autres. (Le laps de temps entre la contamination et l'apparition de la maladie est de 5 à 14 jours. Une personne qui semble et qui se sent encore en bonne santé peut déjà être malade).
- Les personnes qui ont une barbe peuvent également porter un masque. L'important est que le nez et la bouche soient couverts.
- Les personnes qui ont des lunettes peuvent également porter un masque. Le masque doit alors être bien ajusté sur l'os nasal. Les lunettes se portent au-dessus du masque.
- Les enfants ne doivent pas porter de masque.

Il est important d'utiliser le masque correctement

1. Avant de mettre le masque et après l'avoir enlevé, il faut toujours bien se laver les mains.



2. Prendre le masque par les côtés ou les élastiques ou les lanières et le placer devant le nez et la bouche. Le côté interne du masque est généralement blanc et le côté externe de couleur (par ex. vert ou bleu). S'il y en a une, la tige semi-rigide (pince-nez) doit être en haut.



3. Placer les élastiques derrière les oreilles ou nouer les lanières derrière la tête. Le masque doit être étroitement ajusté au visage.
4. Tirer le masque vers le haut sur l'os nasal et vers le bas en-dessous du menton.
5. S'il y en a une, la tige semi-rigide doit être pincée étroitement sur l'arête nasale
6. De cette façon le masque est placé correctement.
Important pour les porteurs de lunettes : d'abord le masque, puis les lunettes. Barbiche et barbe peuvent diminuer l'efficacité du masque.
7. Pendant que vous le portez, ne le touchez pas.
8. Il faut changer le masque lorsqu'il est humidifié par la respiration.
9. Enlever le masque avec précaution en ne touchant que les élastiques ou les lanières.
10. Il faut jeter immédiatement le masque à la poubelle.
Les masques usagers ne doivent traîner nulle part.

