WSCC Workers' Safety & Compensation Commission | Commission de la sécurité au travail et de l'indemnisation des travailleurs

Quand et comment porter un masque

Le port d'un masque peut aider à prévenir la propagation de certaines maladies respiratoires, mais il peut aussi devenir une source d'infection s'il n'est pas porté ou jeté correctement. Lorsque vous portez un masque, assurez-vous de vous **laver les mains avant de le mettre**, ainsi qu'après l'avoir enlevé et en avoir disposé comme il se doit. Lavez vos mains soigneusement et fréquemment avec de l'eau et du savon, ou avec du désinfectant à base d'alcool.

Vous devriez porter un masque si :

- vous avez des symptômes de la COVID-19 (c.-à-d., fièvre, apparition ou aggravation de la toux, essoufflement, sensation générale de malaise, douleurs musculaires, fatigue, mal de gorge, écoulement nasal, mal de tête, diarrhée, vomissements, et perte de l'odorat) et si vous êtes en présence d'autres personnes;
- vous vous occupez d'une personne atteinte de la COVID-19;
- vous avez des symptômes de la COVID-19. Sinon, il n'existe aucune preuve évidente que le port d'un masque vous protègera du virus. Toutefois, si vous êtes malade, le fait de porter un masque peut contribuer à protéger les personnes autour de vous.

Comment porter un masque :

- Avant de mettre votre masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- Fixez les boucles élastiques du masque autour de vos oreilles. Si votre masque a des ficelles, attachez-les solidement à l'arrière de votre tête.
- Couvrez votre bouche et votre nez avec le masque et **assurez-vous qu'il n'y a pas d'espace entre votre visage et le masque.**
- Ne touchez pas l'avant du masque lorsque vous le portez. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous touchez accidentellement à votre masque.

Comment jeter votre masque :

- Ne touchez pas à l'avant de votre masque lorsque vous devez l'enlever.
- Retirer les boucles élastiques du masque autour de vos oreilles. Si votre masque a des ficelles, détachez- les de l'arrière votre tête.
- Ne tenez que les boucles ou les ficelles et placez le masque dans une poubelle avec un couvercle.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool après avoir jeté votre masque.

Plus de renseignements sur les masques :

- Lorsqu'un masque devient humide ou mouillé, remplacez-le par un nouveau masque.
- Ne réutilisez pas un masque à usage unique. Jetez votre masque lorsque vous avez fini de l'utiliser.

Pour des détails sur l'utilisation de masques faits maison, consultez

Considérations visant l'utilisation de masques faits maison pour vous protéger de la COVID-19

Ce document a été adapté avec la permission de Santé publique Ontatio. Santé publique Ontario n'est pas responsable du contenu d'une publication découlant de la traduction, de la modification ou de l'adaptation de ses documents par des tierces parties. Ressources publiques sur la COVID-19