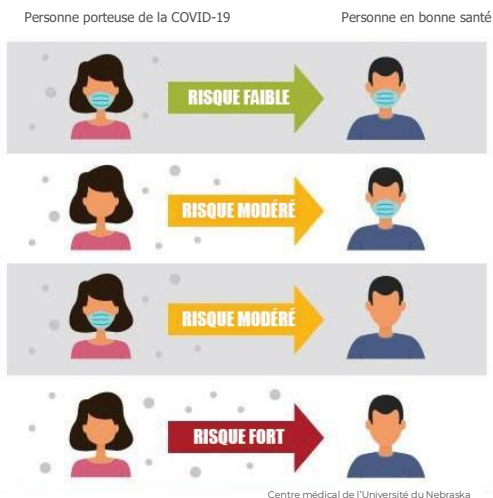


PROTÉGEZ-VOUS CONTRE LA COVID-19

Portez un masque



Les masques peuvent réduire le risque de transmission du virus de la COVID-19. En effet, ce coronavirus se transmet par des gouttelettes respiratoires expulsées par la bouche ou le nez de personnes infectées lorsqu'elles parlent, toussent ou éternuent. Ces gouttelettes s'évaporent souvent en particules microscopiques pouvant flotter dans l'air et infecter d'autres personnes. Les masques empêchent ces gouttelettes de s'évaporer dans l'air et de contaminer les autres. Le port du masque est donc primordial compte tenu du fait qu'une personne porteuse de la COVID-19 sur six ne présente aucun symptôme. Il est important de garder à l'esprit que les masques sont plus efficaces lorsque toutes les personnes présentes dans un lieu public en portent un.

Portez un masque pour vous protéger, mais aussi pour protéger votre famille et votre communauté.

Portez un masque

- Dès que vous sortez de chez vous.
- Lorsque vous êtes dans un espace public clos, comme un supermarché, un centre médical/hôpital ou un transport en commun.
- Lorsqu'il est impossible de maintenir une distance physique minimum de 1,50 m des autres.
- Lorsque vous vous occupez d'une personne à risque : personne atteinte d'une affection médicale et/ou personne âgée.
- Si vous vous occupez d'une personne présentant des symptômes de la COVID-19.
- Lorsque vous vous déplacez dans les espaces communs de votre lieu de travail (cuisine, toilettes ou ascenseur).
- Si vous êtes malade ou pensez être porteur de la COVID-19.
- Si vous êtes en quarantaine chez vous avec votre famille. Il est important de porter un masque dans tous les espaces communs de votre domicile que les autres peuvent utiliser, comme la cuisine, la salle de bain et les toilettes.

Ne portez pas de masque

- Les enfants de moins de deux ans ne doivent pas porter de masque.
- Si vous êtes malentendant, ou si vous communiquez avec une personne malentendante, et qu'il est essentiel de voir le mouvement des lèvres pour communiquer.
- Si vous êtes atteint d'une affection médicale ou d'un handicap et que le port du masque risque d'entraver votre capacité à respirer.
- Les personnes inconscientes, inaptes ou ne pouvant enlever leur masque seules ne doivent pas porter de masque.

À FAIRE

- **Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon et de l'eau avant de toucher votre masque.**
- **Assurez-vous que votre masque ne soit pas déchiré ou sale.**
- **Ajustez votre masque pour qu'il n'y ait pas d'espace sur les côtés de votre visage.**
- **Couvrez votre bouche, votre nez et votre menton.**
- **Évitez de toucher votre masque une fois que vous le portez.**
- **Lavez-vous les mains avant d'enlever votre masque.**
- **Enlevez votre masque par les liens et éloignez-le de votre visage.**
- **Si vous utilisez un masque réutilisable, placez-le dans un sac en plastique propre et refermable s'il n'est ni sale ni humide.**
- **Lorsque vous le retirez du sac, prenez votre masque par les liens.**
- **Lavez le masque avec du savon ou de la lessive, idéalement avec de l'eau chaude, au moins une fois par jour.**
- **Lavez-vous les mains après avoir enlevé votre masque.**

À NE PAS FAIRE

- **Ne portez pas un masque déchiré ou humide.**
- **Ne portez pas votre masque seulement sur la bouche ou le nez (les deux doivent être recouverts).**
- **Ne portez pas un masque détendu.**
- **Ne touchez pas le devant du masque.**
- **Ne faites rien d'autre qui nécessiterait de toucher votre masque.**
- **Ne laissez pas votre masque usagé à la portée des autres.**
- **Ne réutilisez pas votre masque s'il est déchiré ou abîmé en raison d'une utilisation excessive.**

