

# LES MASQUES FACIAUX NON MÉDICAUX ET LA COVID-19



## QUAND DEVRAIS-JE PORTER UN MASQUE FACIAL?

- Lorsque vous êtes dans un lieu où un masque facial est requis.
- Lorsque votre professionnel-le des soins de santé vous le conseille.
- Lorsqu'une distance physique d'au moins 2 mètres n'est pas possible à garder.



## COMMENT PORTER UN MASQUE FACIAL?

- Lavez-vous les mains avant de placer votre masque sur votre visage.
- Touchez uniquement les cordons du masque, lorsque vous le mettez en place ou l'enlevez.
- Évitez de toucher la surface extérieure de votre masque facial.
- Choisissez un masque facial qui est confortable, qui ne laisse pas d'espace ouvert sur le côté de votre visage et qui ne nécessite pas d'ajustements fréquents.
- Votre masque devrait couvrir votre menton, votre nez et votre bouche.
- Si votre masque facial est en tissu, lavez-le souvent à l'eau chaude.
- Si vous utilisez un masque à usage unique, jetez-le après une utilisation.
- Ne partagez pas un masque facial.



## QUI DEVRAIT PORTER UN MASQUE FACIAL?

- Porter un masque facial non médical peut protéger les personnes autour de vous contre le virus que vous portez peut-être. Toute personne peut porter un masque facial.
- Les gens, incluant ceux qui vivent avec une maladie pulmonaire, sont encouragés à porter un masque facial lorsque la distanciation physique n'est pas possible. Aucune donnée ne démontre qu'un masque facial aggraverait votre affection respiratoire.
- Si porter un masque facial vous cause de l'anxiété ou un essoufflement, évitez les situations où il faut en porter un. Vous pouvez également parler avec votre professionnel-le des soins de santé pour des conseils afin d'être capable de porter un masque facial.



## POURQUOI DEVRAIS-JE PORTER UN MASQUE FACIAL?

- Porter un masque peut protéger les personnes autour de vous. Il est possible que vous ayez le virus mais aucun symptôme visible.

## QUE DEVRAIS-JE FAIRE D'AUTRE?

- Continuez à pratiquer la distanciation physique.
- Continuez à suivre les directives sur le lavage adéquat des mains (20 secondes avec savon et eau chaude).
- Évitez de faire des sorties si vous croyez être peut-être malade.



Source principale : Société canadienne de thoracologie.

L'Association pulmonaire du Canada est là pour vous. Pour plus d'information sur la COVID-19, consultez la page [www.poumon.ca/covid19](http://www.poumon.ca/covid19)