



Association Santé au Travail
de l'Ariège

COMMENT METTRE SON MASQUE ?

**BON A
SAVOIR**

Masque retiré= masque jeté
Masque humide = masque changé



Je me lave
les mains



Je tourne mon masque
dans la bonne direction
(bord rigide en haut,
face blanche vers moi)



J'attache le
haut de mon
masque



Je pince le bord
rigide pour
l'ajuster à mon
nez



J'attache le bas
de mon masque



Je me lave
les mains



Je tourne mon
masque dans la
bonne direction
(bord rigide en
haut)



Je passe les
élastiques derrière
la tête, de part et
d'autre des oreilles

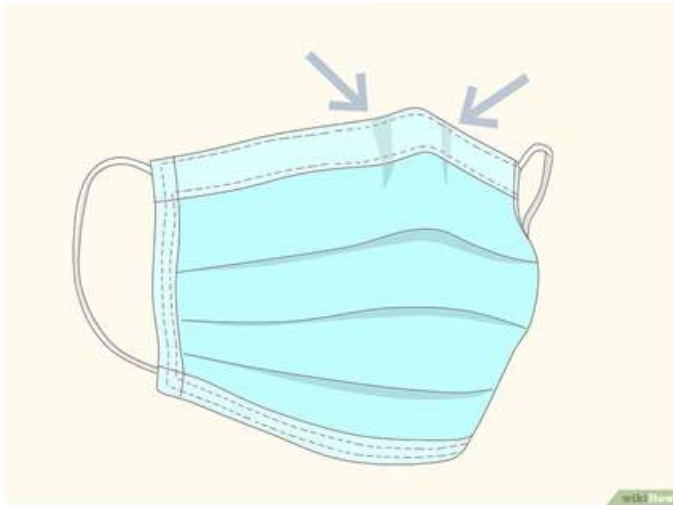


Je vérifie que le
masque couvre
bien mon
menton

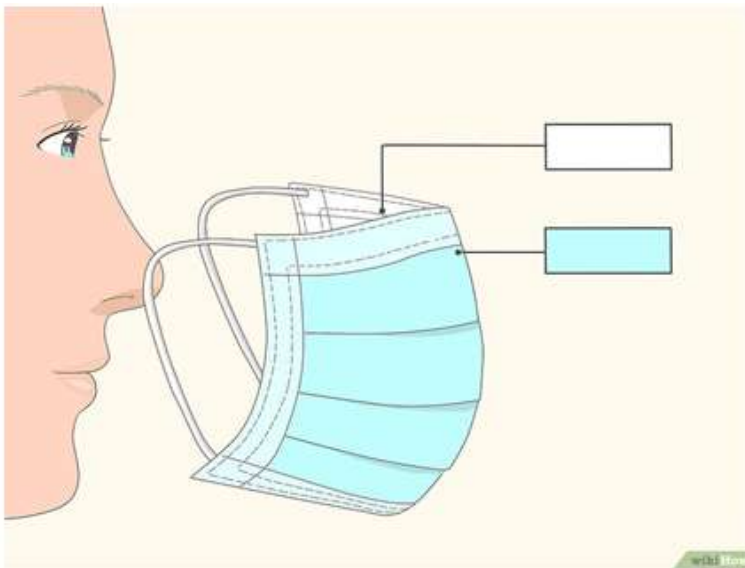


Je pince le bord
rigide pour
l'ajuster à mon
nez

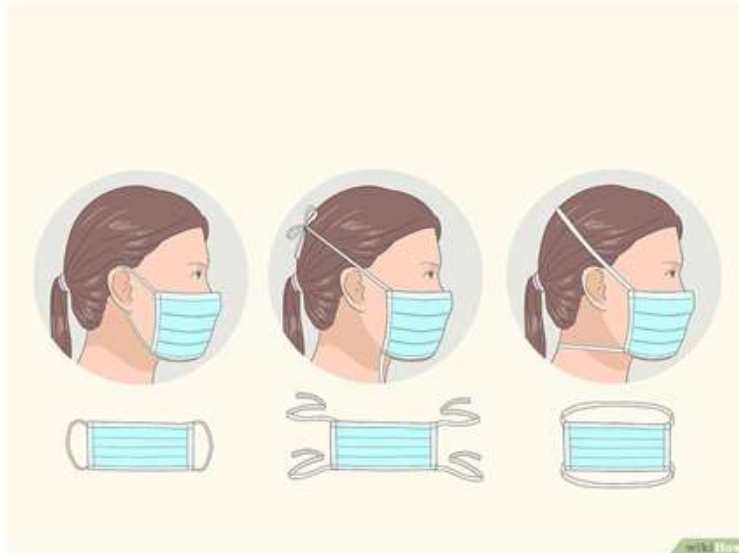
BON A SAVOIR
détails



Tournez-le dans la bonne direction. Pour que le dispositif puisse épouser au mieux la forme de votre visage, la partie du haut est généralement plus solide pour que vous puissiez la plier tout autour de l'arête du nez. Vous devez alors vous assurer que cette partie se trouve sur le dessus avant de poser le masque sur votre visage ^[2].



Posez le bon côté sur votre visage. L'intérieur du masque est de couleur blanche tandis que l'extérieur est généralement d'une autre couleur. Avant de le poser sur votre visage, vous devez vous assurer que le côté blanc est tourné vers votre visage ^[2].

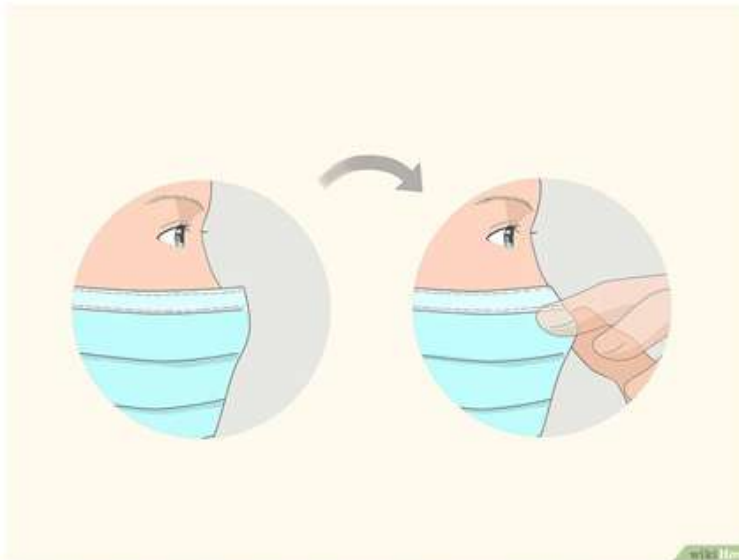


Posez-le sur votre visage. Il existe plusieurs types de masques chirurgicaux et chacun possède une méthode différente pour le faire tenir sur le visage^[2].

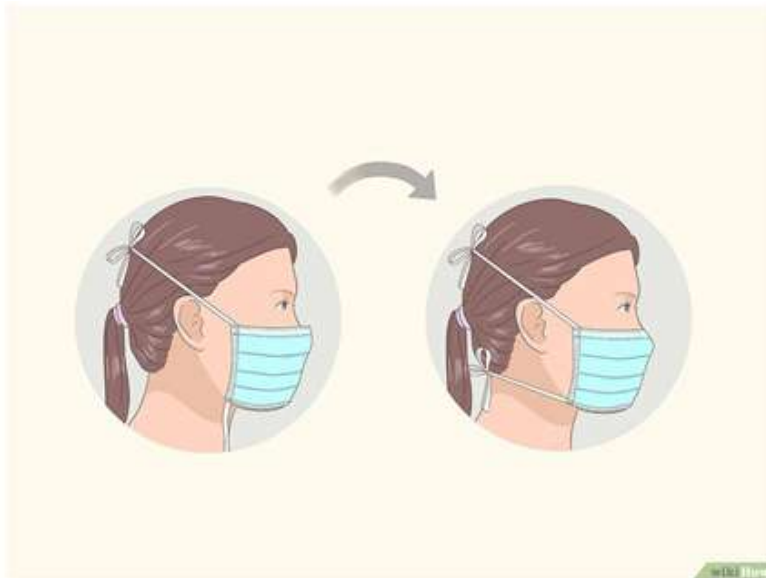
Les boucles aux oreilles : certains masques possèdent deux boucles de chaque côté qui permettent de les faire tenir au niveau des oreilles. Elles sont généralement faites d'un matériau élastique qui permet de les étirer. Si vous choisissez ce type de masque, il suffit de faire passer la première boucle autour de l'une de vos oreilles et la deuxième boucle autour de la seconde.

Les attaches : certains masques doivent être fixés avec des attaches que vous passez à l'arrière de votre tête. En général, ils ont une paire d'attaches en haut et une autre paire en bas. Attrapez ce masque par les attaches supérieures, passez-le autour du haut de votre tête et fixez-les derrière en faisant un nœud.

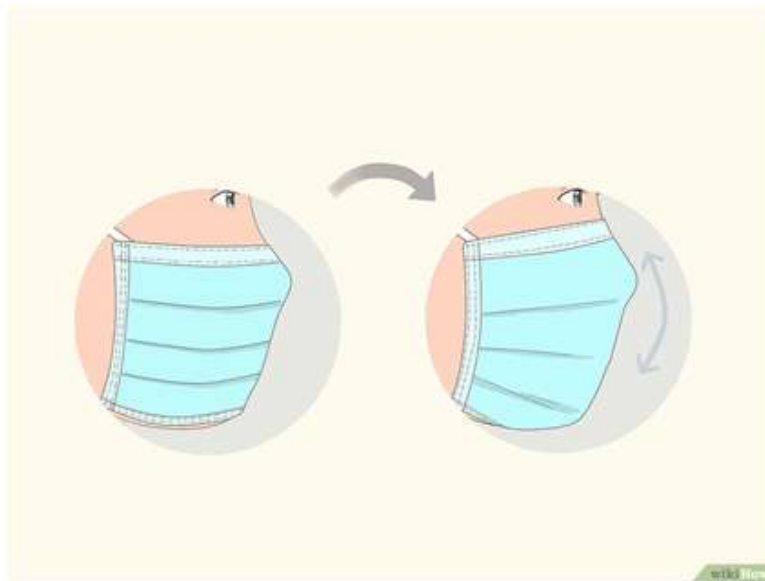
Les bandes : certains masques sont équipés de bandes élastiques que vous passez autour de votre tête (à la différence de celles que vous passez autour des oreilles). Maintenez-le devant votre visage, tirez sur la bande pour la faire passer par le haut de votre tête et ajustez-la autour de la tête. Passez ensuite la bande du bas autour de votre tête et faites-la tenir en place au niveau de la base du crâne.



Ajustez la bande pour le nez. Maintenant que vous avez installé le masque sur votre visage, vous devez utiliser votre index et votre pouce pour pincer la partie rigide en haut du masque et la mouler autour de l'arête du nez^[2].



Attachez la partie inférieure si nécessaire. Si vous avez choisi un masque avec des bandes qui s'attachent en haut et en bas, vous pouvez maintenant faire un nœud au niveau de la partie inférieure autour de la base du crâne. Puisque cette étape pourrait avoir un impact sur le confort du masque, il vaudrait mieux que vous commenciez par ajuster la bande nasale avant de resserrer les bandes autour de votre tête ^[11].
Si vous les avez déjà resserrées, vous pourriez les resserrer un peu plus si cela est nécessaire.



Ajustez le masque. Une fois que vous l'avez fait tenir en place, ajustez-le pour vous assurer qu'il couvre bien votre visage et votre bouche et que le bord inférieur recouvre votre menton ^[12].

