

Covid-19

Mission de la qualité de vie au travail et de la santé sécurité au travail
Fiche QVT n°47 (17 08 20)

COMMENT BIEN PORTER SON MASQUE



ACQUERIR DES BONNES PRATIQUES :

- ❖ Qu'il s'agisse d'un masque chirurgical jetable ou d'un masque en tissu lavable, tous deux doivent se porter sur une peau nue. Pour le mettre, il faut dans l'ordre : se laver les mains à l'eau et au savon ou utiliser une solution hydro alcoolique avant de toucher le masque.
- ❖ Les masques chirurgicaux, jetables, ont une face bleue (ou colorée) et une face blanche. Pour bien mettre ce masque, il faut que le côté bleu (ou coloré s'il n'est pas bleu) soit à l'extérieur et le côté blanc du côté de la bouche. Le côté blanc étant la face absorbante.
- ❖ Un certain nombre de personnes se sentent oppressées par le masque et l'enlèvent du nez : ce n'est pas bon. Il faut protéger l'excrétion de nos postillons, et donc positionner le masque devant la bouche **et le nez**.
- ❖ De plus, si nous ne voulons pas inhaler l'air d'une personne proche de nous, il faut également bien ajuster le masque : sur les masques chirurgicaux, il faut appuyer sur la barrette au niveau du nez. Cela évite d'aspirer l'air ambiant et d'être potentiellement contaminé.
- ❖ Pour retirer correctement le masque, la technique est d'attraper directement l'élastique au niveau des oreilles, puis tirer vers l'avant. Le seul contact doit être entre

la main et l'élastique. Ensuite, il faut soit jeter le masque dans une poubelle avec un couvercle, soit le laver à 60°C pour détruire le virus.

Buée sur les lunettes à cause du masque : que faire ?

Le port du masque peut être gênant quand il est associé au port de lunettes car il occasionne souvent la formation de buée sur les verres. Pour l'éviter, il faut que le masque soit bien plaqué sur le visage. Pour cela :

- ❖ Bien pincer la barrette nasale : plus elle est ajustée à la forme du nez, plus la formation de buée sur les lunettes est réduite.
- ❖ Faire un nœud sur chaque élastique à environ 1 à 2 cm de la partie tissée.
- ❖ Mettre un spray antibuée disponible chez les opticiens ou sur internet sur les lunettes ; les essuyer avec un chiffon doux pour ne pas abîmer les verres.
- ❖ Nettoyer les verres des lunettes avec de l'eau savonneuse (savon, liquide vaisselle) sans rincer. Pendant quelques heures, le film laissé en surface fait glisser la vapeur d'eau et empêche la buée.

Le Covid-19 se transmettant -au moins- par deux modes de transmission (*par gouttelettes ; par contact direct*), si nous mettons un masque, mais que nous touchons par exemple les portes extérieures, nous pouvons entrer au contact avec le virus. En sus du port du masque, il nous faut **donc le combiner avec les autres gestes barrières (lavage des mains, distanciation physique)**.