

ROUVRI RI

Avis concernant les couvre-visages et les masques en tissu

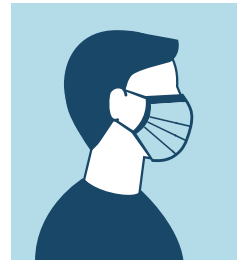
Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour éviter que vous et les autres soyez infectés par le COVID-19.

Certaines personnes ne montrent pas de symptômes mais peuvent quand même propager le virus. Le port d'un couvre-visage peut vous empêcher de transmettre le virus à d'autres personnes.

- Un couvre visage peut être n'importe quel tissu qui couvre le nez ou la bouche, y compris les masques anti-poussière, les écharpes et les bandanas.
- N'utilisez pas les masques du personnel de la santé tels que les masques N95 - ceux-là doivent être réservés pour le personnel de la santé.
- Il est important de porter ces couvre-visages ou ces masques dans les situations où il est difficile de maintenir une distance physique de six pieds entre vous et les autres, par exemple dans les pharmacies ou les supermarchés.

Quand vous portez un masque, il doit:

- Être bien ajusté tout en restant souple contre le visage,
- Être sécurisé avec des noeuds ou des boucles autour des oreilles,
- Comprendre plusieurs morceaux de tissu superposés,
- Permettre de respirer facilement, et
- Pouvoir être lavé et séché en machine sans risque d'être abîmé ou déformé .



Ne touchez pas le devant du masque quand vous le mettez ou l'enlevez. Vous devez seulement le saisir par les noeuds ou les élastiques derrière les oreilles. Veillez à laver le masque en tissu régulièrement. Lavez-vous les mains ou utilisez un gel hydro-alcoolique après avoir touché le masque. Les masques en tissu ne sont pas recommandés chez les enfants de moins de deux ans, une personne qui a du mal à respirer, inconsciente, invalide ou alors qui n'arrive pas à enlever le masque toute seule.

Les tutoriels de masques en tissu à faire soi-même sont disponibles sur le site web du CDC <https://youtu.be/tPx1yqvJgf4>.

En plus du port du masque en tissu, continuez d'observer les bonnes pratiques pour vous protéger.

- Pratiquez l'éloignement social à tout moment en maintenant une distance de 6 pieds avec les autres quand vous sortez pour aller faire des courses essentielles.
- Restez chez vous si vous êtes malade et évitez tout contact rapproché avec les autres.
- Lavez-vous régulièrement les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes; utilisez du gel hydro-alcoolique contenant au moins 60% d'alcool si vous n'avez pas d'eau et de savon.
- Évitez de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
- Nettoyez les objets que vous touchez souvent (comme les poignées de porte et les comptoirs) avec des spray nettoyants domestiques ou des lingettes.
- Couvrez votre bouche quand vous toussiez ou éternuez. Utilisez un mouchoir ou le pli du coude, pas vos mains.