

# Port du couvre-visage dans les lieux publics



## Avertissement :

Les enfants de moins de 2 ans, les personnes avec des difficultés respiratoires, les personnes handicapées ou incapables de retirer leur couvre-visage sans l'aide d'une autre personne ne devraient pas le porter.

## Quand ?

- Lorsque la distanciation physique n'est pas possible dans les lieux publics, par exemple lorsque vous faites vos courses ou que vous utilisez les transports en commun. **Si vous êtes malade, restez à la maison.** Si vous devez vous rendre à la clinique ou à l'hôpital, vous pouvez porter votre couvre-visage jusqu'à ce qu'on vous donne un masque de procédure.

## Pourquoi ?

- Les personnes infectées à la COVID-19 n'ont pas toutes des symptômes. Certaines personnes peuvent être infectées sans le savoir. Le port du couvre-visage pourrait permettre de diminuer le risque qu'une personne infectée transmette la COVID-19 à d'autres. Le port du couvre-visage dans les lieux publics doit obligatoirement s'accompagner des autres mesures de protection, comme l'application des mesures d'hygiène et de distanciation physique. Le couvre-visage doit être utilisé et nettoyé adéquatement.

## Comment utiliser votre couvre-visage ?



1 Placez le couvre-visage sur le nez et la bouche à l'aide d'une main. À l'aide de l'autre main, fixez-le derrière vos oreilles avec les élastiques (ou la ficelle).



2 Ajustez votre couvre-visage sur votre nez.



3 Ajustez également sous votre menton.



→ Lavez-vous les mains **AVANT** et **APRÈS** l'utilisation.



→ Changez le couvre-visage s'il est humide, souillé ou endommagé.



→ Ne gardez pas le couvre-visage accroché à votre cou ou pendu à une oreille. Gardez-le sur votre visage et évitez de le toucher. Si vous touchez votre couvre-visage pendant que vous le portez, lavez-vous les mains.



→ Pour retirer le couvre-visage, saisissez uniquement les élastiques (ou les ficelles) sans toucher le devant du couvre-visage.



→ Repliez les parties extérieures du couvre-visage l'une sur l'autre et déposez-le dans un sac propre. Lavez votre couvre-visage dès votre retour à la maison avec le reste de votre lessive.

## Le couvre-visage ne remplace pas :



Le lavage des mains



La distanciation physique



L'isolement à la maison si vous êtes malade

# COVID-19 – Fabriquez votre couvre-visage



Vous pouvez fabriquer un couvre-visage à l'aide de matériaux disponibles à votre domicile. Utilisez, si possible, un tissu tissé serré et souple, tel le coton, qui permet à l'air de passer pendant votre respiration. Utilisez au moins deux épaisseurs de tissu et assurez-vous que votre couvre-visage soit confortable et bien ajusté à votre visage. Vous devez pouvoir le laver et le sécher sans risque de l'abîmer ou de le déformer. Il existe de nombreuses façons de créer des couvre-visages en tissu.

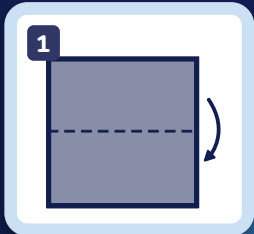
En voici 2 modèles simples :

## Modèle sans couture

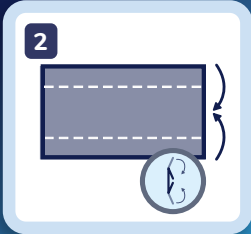
### Matériel

- Bandana (ou tissu carré d'environ 50 x 50 cm)
- Bandes élastiques (ou élastiques à cheveux)
- Ciseaux (au besoin)

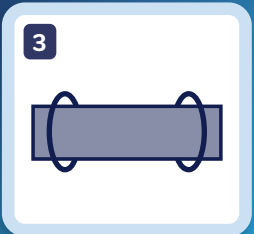
### Étapes à suivre



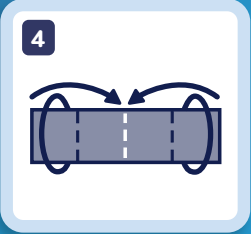
Pliez le bandana en deux.



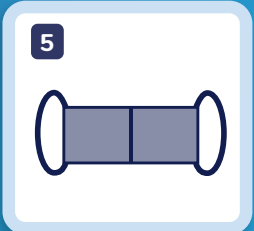
Repliez la partie du haut vers le bas et la partie du bas vers le haut.



Placez les élastiques à environ 15 cm de distance.



Repliez les côtés vers le centre.



Soulevez le couvre-visage en gardant les deux parties de tissu au centre, puis placez-le sur votre visage à l'aide d'une main.



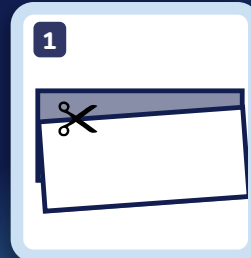
À l'aide de l'autre main, placez les élastiques derrière vos oreilles et ajustez le couvre-visage de manière à ce qu'il s'adapte à votre visage.

## Modèle avec couture

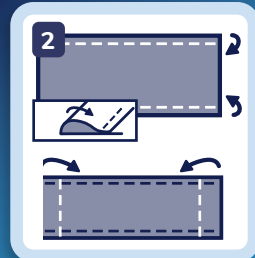
### Matériel

- Deux rectangles de 25 x 15 cm de tissu
- Deux bandes élastiques de 15 cm (ou de la ficelle)
- Aiguille et épingle à cheveux
- Fil
- Ciseaux

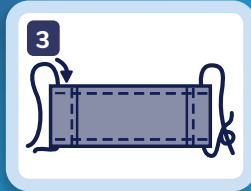
### Étapes à suivre



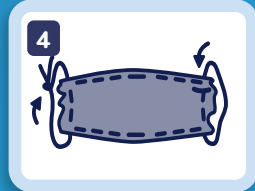
Découpez deux rectangles de tissu de 25 x 15 cm. Les empiler et les coudre ensemble.



Replier les côtés sur la longueur de 0,5 cm et coudre un ourlet. Ensuite, pliez la double couche de tissu de 1 cm sur les côtés et coudre.



Passez une bande élastique de 15 cm de long et de 0,3 cm de large dans l'ourlet de chaque côté du couvre-visage afin d'en faire des attaches. Utilisez une grande aiguille ou une épingle à cheveux pour les passer dans les ourlets et attachez les bouts fermement. Si vous n'avez pas d'élastiques, utilisez de la ficelle et allongez les attaches pour nouer le couvre-visage.



Tirez doucement sur l'élastique ou la ficelle pour que les nœuds soient rentrés dans l'ourlet. Rassemblez les côtés du couvre-visage sur l'élastique ou la ficelle et ajustez le couvre-visage de manière à ce qu'il s'adapte à votre visage. Ensuite, coudre l'élastique ou la corde pour l'empêcher de glisser.

Source : Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases. *Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19* disponible gratuitement à l'adresse suivante : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>