

Port du masque :



Façon de bien ajuster votre masque

Quel que soit le type de masque porté, un ajustement approprié permet une meilleure efficacité. Le présent avis s'adresse au grand public et **ne** porte **pas** sur la santé au travail, notamment dans les établissements de soins de santé.

Façon de bien ajuster votre masque



Assurez-vous que votre masque couvre entièrement votre nez, votre bouche et votre menton.



Vérifiez qu'il n'y a pas d'espace entre votre visage et votre masque.



- › Vérifiez le haut, les côtés et le bas de votre masque.
- › Vérifiez les bords de votre masque pour voir s'il y a des fuites d'air, et ajustez votre masque au besoin.



Améliorez l'ajustement du masque pour qu'il suive étroitement la forme de votre visage et qu'il n'y ait pas d'espace.



- › Ajustez les attaches, les bandes ou les boucles latérales.
- › Ajustez le couvre-nez.

Voici d'autres façons d'améliorer l'ajustement du masque :



Faites des nœuds dans les boucles latérales.



Rentrez les côtés du masque afin qu'il repose à plat contre votre visage.



Utilisez un ajusteur de masque ou une attelle pour aider à bien ajuster le masque.



Superposez un masque en tissu non médical bien ajusté sur un masque jetable pour aider à rapprocher les bords du masque jetable de votre visage.

- › Assurez-vous que vous pouvez toujours respirer facilement lorsque vous portez 2 masques.



Envisagez de raser les poils de votre visage ou de les garder courts, car cela permet au masque de s'ajuster plus étroitement à la forme de votre visage.



Principes généraux pour l'ajustement du masque

Un masque bien ajusté doit :

- › être assez grand pour couvrir complètement et confortablement le nez, la bouche et le menton sans laisser d'espace
- › empêcher l'air de s'échapper des bords
- › se fixer solidement à la tête à l'aide d'attaches, de bandes ou de boucles latérales
- › être confortable et ne pas nécessiter d'ajustements fréquents
- › conserver sa forme après avoir été lavé et séché (pour les masques non médicaux réutilisables seulement)

Choix d'un masque qui s'ajuste bien

Lorsque vous choisissez un masque, l'ajustement est important. Facteurs à considérer :

- › L'ajustement du masque peut varier selon la taille et les caractéristiques de votre visage.
- › Les masques ayant un couvre-nez flexible peuvent mieux s'ajuster sur le nez.
- › Les masques ayant des attaches ou des bandes qui passent à l'arrière de la tête peuvent être plus facilement ajustables.
 - Si vous choisissez un masque avec des boucles latérales, utilisez-en un avec des boucles latérales ajustables, dans la mesure du possible.
- › Les respirateurs sont conçus pour suivre étroitement la forme de votre visage; ils peuvent donc permettre un meilleur ajustement qu'un masque médical .
 - Un respirateur porté dans la communauté n'a pas besoin de faire l'objet d'un essai d'ajustement officiel.