

Conseil pour l'acquisition d'un masque buccal

1. 1. Quels sont les masques buccaux utilisés et à qui sont-ils destinés ?

Type de masque	Illustration	Pour qui ?
MASQUES BUCCAUX POUR LA POPULATION		
Masque buccal en tissu	Modèle du SPF (double épaisseur de tissu)  Modèle COCOM (une seule épaisseur) 	Pour vous, LE CITOYEN , afin de créer une barrière supplémentaire contre le virus.
MASQUES BUCCAUX POUR LES DISPENSATEURS DE SOINS		
Masques buccaux FFP2		Pour les DISPENSATEURS DE SOINS qui s'occupent directement de soigner les patients atteints du COVID.
Masques chirurgicaux		Pour les DISPENSATEURS DE SOINS qui pourraient entrer en contact avec des patients atteints du COVID.

VOUS, LE CITOYEN, NE DEVEZ DONC ACHETER QUE DES MASQUES BUCCAUX EN TISSU !

2. Comment trouver un masque buccal et quel en est le coût ?

Demandez à votre commune si vous pouvez obtenir un masque buccal gratuit. Il y a également la possibilité d'acheter des masques buccaux. Soyez vigilants avant d'acheter un masque buccal : quel est le modèle vendu et quel en est le prix. Un masque buccal en tissu ne coûte généralement que quelques euros.

Contactez votre pharmacien par téléphone afin de savoir s'il vend des masques buccaux en tissu ou s'il connaît une organisation de confiance dans le quartier qui vend des masques buccaux en tissu.

3. Quand faut-il utiliser un masque buccal ?

Le port d'un masque buccal permet de ne pas contaminer l'environnement dans lequel vous vous trouvez. Utiliser un masque buccal est utile, lorsque les distances requises ne peuvent être garanties. Ce peut être le cas lorsque vous allez au magasin ou lorsque que vous recevez de l'aide d'un dispensateur de soins. Le port du masque buccal ne peut en aucun cas remplacer les directives à observer quant au respect des distances et à l'hygiène. Un masque buccal peut former une barrière supplémentaire contre le virus : cela peut empêcher la dispersion des particules de salive (par exemple : lors de l'éternuement, la toux ou la conversation) et cela empêche que vous vous touchiez le visage avec les mains.

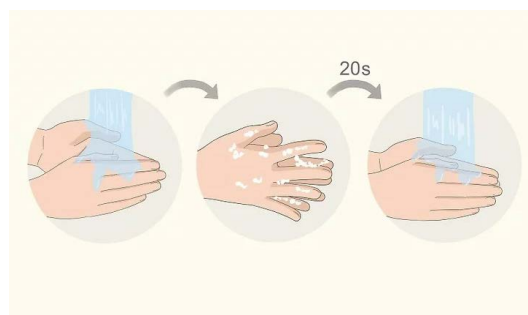
Mais n'oubliez surtout pas, que le plus important pour prévenir la contagion reste une bonne hygiène :

- Lavez-vous les mains régulièrement et consciencieusement (de 40 à 60 sec.) à l'eau et au savon.
- Vous devez tousser ? Faites le dans un mouchoir en papier ou à l'intérieur du coude.
- Utilisez des mouchoirs en papier pour éternuer ou vous moucher, et jetez-les ensuite dans une poubelle.
- Evitez de donner la main. Saluez vous par un geste de la main ou avec le coude.
- Restez à la maison si vous êtes malade. Contactez votre généraliste.
- Evitez les contacts rapprochés avec les personnes malades.
- Evitez de toucher autant que possible votre visage avec les mains.
- Aérez et nettoyez régulièrement les locaux.

4. Utiliser correctement un masque buccal en tissu

COMMENT LE METTRE ?

1. Lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon avant de toucher le masque.
2. Utilisez les extrémités des rubans pour mettre le masque. Ne touchez pas l'intérieur.
3. Veillez à ce que le masque soit ajusté le mieux possible à votre visage. Couvrez votre nez et votre bouche.



COMMENT L'ENLEVER ?

1. Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon avant d'enlever le masque.
2. Utilisez les extrémités des rubans pour enlever le masque. Ne touchez pas votre visage ni l'intérieur du masque.
3. Mettez immédiatement le masque au linge, lorsque vous rentrez chez vous.



ENCORE QUELQUES CONSEILS :

- Evitez de mettre et enlever votre masque buccal. Mettez-le de préférence lorsque vous quittez la maison.
- Lorsque vous devez enlever le masque pour une petite période (par exemple pour boire), déposez-le sur un endroit propre que vous pouvez nettoyer facilement ensuite.
- Pas de masque pour les personnes qui ne peuvent le porter convenablement. (p.ex. les enfants de moins de 12 ans).
- Pas au frigo ni au congélateur : cela ne tue pas le virus, mais peut contaminer d'autres aliments.

5. Laver et conserver votre masque buccal en tissu

De toute façon, stérilisez votre masque buccal chaque jour, ou après 4 heures d'usage intensif (p.ex. beaucoup parler). Lavez-le durant 30 minutes à 60 degrés, ou faites-le bouillir brièvement dans une casserole que vous n'utiliserez qu'à cet usage. Si vous le lavez à moins de 60 degrés, repassez alors votre masque buccal à haute température. Rangez-le, lorsqu'il est propre et sec dans un sac refermable.