

# Masques buccaux : des citoyens responsables

SPF SANTÉ PUBLIQUE, SÉCURITÉ DE LA CHAÎNE ALIMENTAIRE ET ENVIRONNEMENT · MARDI 17 MARS 2020 · TEMPS DE LECTURE ESTIMÉ : 3 MINUTES

Les masques faits maison sont très utiles pour les personnes qui sont malades et isolées à la maison. Les masques professionnels peuvent être gardés pour les professionnels de la santé. Ils prennent soin de leurs patients jour après jour et sont essentiels pour la santé de toute la population. Vous en avez en réserve à la maison? Amenez-les à l'hôpital le plus proche.

Les masques faits maison sont très utiles pour les personnes qui sont isolées à la maison. S'ils portent leur masque fait maison, ils diminuent le risque de contaminer quelqu'un de leur entourage. Même si l'on porte un masque, il est toujours important de suivre les règles générales :

- Gardez suffisamment vos distances.
- Lavez-vous les mains fréquemment.
- Évitez tout contact avec une autre personne si vous êtes malade.
- Lisez les recommandations « Que faire si je suis malade ».

Les études démontrent que les masques buccaux fonctionnent moins bien avec les enfants qu'avec les adultes, quel que soit le type de masque. Changez régulièrement de masque. Lavez le masque après chaque utilisation à la machine (programme haute température).

Vous voulez fabriquer vos propres masques buccaux ? Tenez compte de ces consignes.

- Différentes couches de tissu offrent une meilleure protection qu'une seule couche.
- Utiliser des matériaux filtrants tels que le sac d'un aspirateur est une bonne idée.

- Les essuies de cuisine offrent une meilleure protection que certains tissus en coton. La soie et les tissus synthétiques protègent moins bien.
- Des couches de tissu très épaisses rendent la respiration plus difficile et sont désagréables à porter longtemps. Evitez les masques épais qui vous font transpirer davantage, vous démangent car ils vous feront toucher (inconsciemment) votre visage.
- Il est essentiel de laver régulièrement ces masques buccaux à la machine à haute température.
- Assurez-vous que le masque buccal est bien ajusté autour du nez et du menton, vous devez respirer, tant par la bouche que par le nez, à travers le masque buccal.

Le modèle de ce masque tient sur une feuille A4. Vous n'avez donc pas besoin de papier de format spécial

Le masque fonctionne comme une "mini taie d'oreiller". En bas, il y a une ouverture avec une couverture. Dans cette ouverture, un filtre remplaçable peut être glissé de manière à être bien maintenu en place.

Les rubans sont suffisamment longs pour que le masque puisse être facilement noué et détaché. Le retrait du masque peut donc se faire avec les mains à une distance sûre de la tête.

Vous souhaitez utiliser un masque buccal fait maison ? Suivez ces instructions :

- Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au savon avant de toucher le masque.
- Ne touchez pas l'intérieur du masque. Vous pouvez reconnaître l'intérieur par sa couleur.
- Utilisez les extrémités des rubans pour manipuler le masque afin que vos mains restent le plus loin possible de votre visage.

- Ne portez le masque que lorsque cela est nécessaire. Dans le cas d'une isolation à la maison, par exemple, portez-le s'il y a d'autres personnes dans la même pièce.
- Stérilisez le masque buccal au moins une fois par jour en le lavant à 90°C.

Plus d'information:

[https://d34j62pglfm3rr.cloudfront.net/downloads/20200317\\_TutoMASK\\_COVID\\_19\\_NL.pdf](https://d34j62pglfm3rr.cloudfront.net/downloads/20200317_TutoMASK_COVID_19_NL.pdf)