

Gestes barrières



Protégez-vous et protégez les autres avec les bons gestes :

- **Lavez-vous les mains très régulièrement,**
- **Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir,**
- **Utilisez des mouchoirs à usage unique,**
- **Évitez de vous toucher le visage,**
- **Respectez au moins 1 mètre de distance entre vous et les autres,**
- **Saluez sans vous serrer les mains ni vous embrasser.**

Port du masque



Préconisé quand au moins un mètre de distance physique est impossible

Le port du masque dans l'espace public est "préconisé" quand la distance minimum de 1 m ne peut pas être respectée entre soi et les autres. En tout cas, il ne se substitue pas au respect des gestes barrières et des règles de distance physique.

Comment bien porter le masque ?



Lavez-vous les mains avant de mettre ou d'enlever le masque, et si vous venez de le toucher alors que vous le portez.



Pour mettre le masque :

1. Tenez le masque par les lanières élastiques,
2. Ajustez le masque de façon à recouvrir le nez, la bouche et le menton.



• **Pour enlever le masque :**

1. Ne touchez pas la face avant du masque,
2. Décrochez les lanières élastiques pour décoller le masque de votre visage.



• **Vous devez changer le masque :**

1. Après l'avoir porté pendant 4 heures,
2. Pour manger ou boire,
3. Si le masque est humide,
4. Si le masque est endommagé.

Précautions à prendre avec le masque



Évitez de toucher et de déplacer le masque.
Si vous le faites, lavez-vous les mains juste après.



Ne mettez jamais le masque en position d'attente sur le front ou sur le menton.



Après l'avoir porté, isolez le masque dans un sac plastique.
Ne le mettez pas dans votre sac ou dans votre poche.



Pour entretenir le masque en tissu :

1. **Lavez le masque en tissu à 60°C minimum au moins 30 min** à la machine et avec de la lessive.
2. **Faites-le sécher** en utilisant un sèche-linge ou un sèche-cheveux ou à l'air libre sur une surface désinfectée.

[Vous voulez vous fabriquer un masque en tissu ? Téléchargez le guide officiel.](#)