

Port du couvre-visage (masque artisanal) dans les lieux publics



Avertissement :

Les enfants de moins de 2 ans, les personnes avec des difficultés respiratoires, les personnes 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 (masque artisanal) ?



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).



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



2 Ajustez votre couvre-visage sur votre nez.



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



3 Ajustez également sous votre menton.



→ 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 (masque artisanal) ne remplace pas :



Le lavage des mains

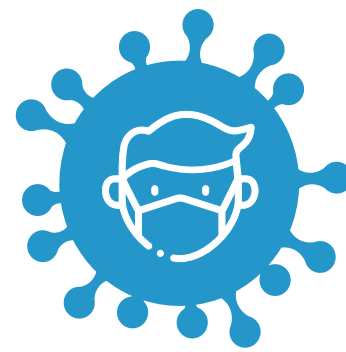


La distanciation physique



L'isolement à la maison si vous êtes malade

COVID-19 – Fabriquez votre couvre-visage (masque artisanal)



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.

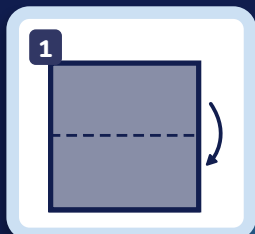
En voici 3 modèles simples, dont l'un avec fenêtre permettant de mieux communiquer avec les personnes de votre entourage ayant besoin de lire sur les lèvres, comme les personnes ayant des problèmes d'audition. Ce modèle peut être fort utile d'ailleurs pour les personnes qui travaillent auprès du public.

Modèle sans couture

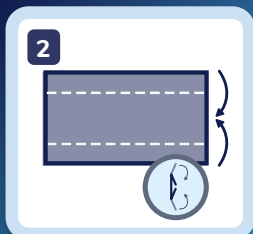
Matériel

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

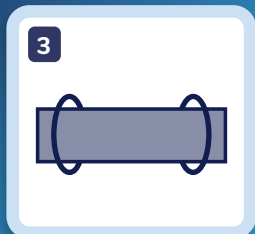
Étapes à suivre



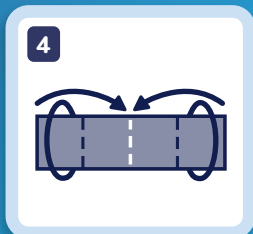
Pliez le bandana en deux.



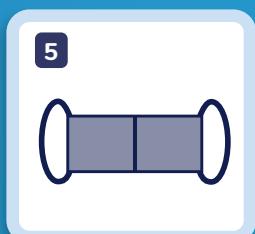
Repliez la partie du haut vers le bas et la partie du bas vers le haut.



Placez les élastiques à environ 15 cm de distance.



Repliez les côtés vers le centre.



Soulevez le couvre-visage à l'aide des élastiques, puis placez-le sur votre visage et placez les élastiques derrière vos oreilles.



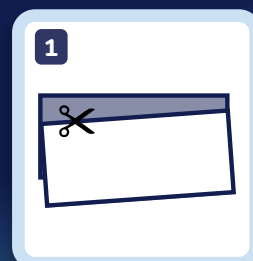
Ajustez le couvre-visage de manière à ce qu'il s'adapte à votre visage.

Modèle avec couture

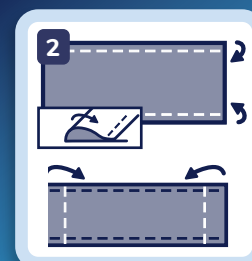
Matériel

- 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

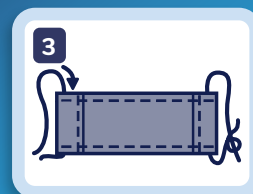
Étapes à suivre



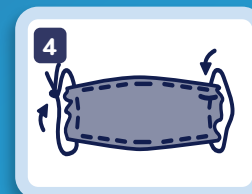
Découpez deux rectangles de tissu de 25 x 15 cm. Les empiler et les coudre ensemble.



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.

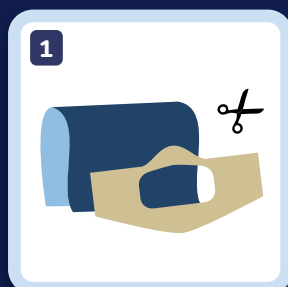
Modèle avec fenêtre



Matériel

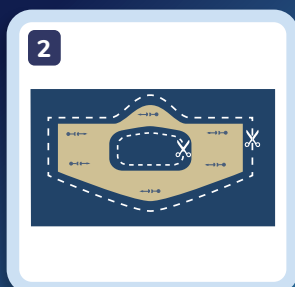
- Deux rectangles de 32 x 17 cm de tissu uni et de couleur neutre afin de faciliter la concentration nécessaire à la lecture labiale
- Quatre rubans de 50 cm (ou des lacets de chaussures)
- Aiguille à coudre
- Épingles
- Fil
- Ciseaux
- Pochette protectrice en vinyle transparent. Assurez-vous que le vinyle est assez épais et qu'il résiste à la chaleur.
- Modèle à découper ci-dessous (à imprimer au préalable)

Étapes à suivre



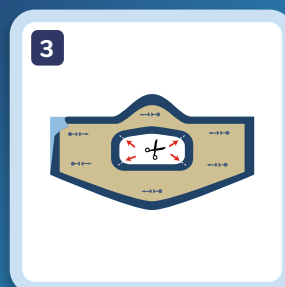
1

Imprimer le modèle à découper selon la grandeur désirée. Découpez deux rectangles de coton de 32 x 17 cm et les empiler.



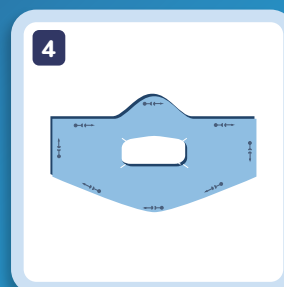
2

Fixer le modèle à découper sur le tissu avec des épingles. Découper le pourtour en laissant 1 cm d'excédent afin de pouvoir coudre les rebords. Découper ensuite l'ouverture au centre pour la fenêtre en laissant également 1 cm d'excédent.



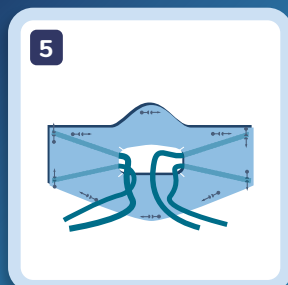
3

Faire une incision à chacun des coins de la fenêtre à l'aide des ciseaux en partant du rebord du tissu jusqu'au rebord du modèle.



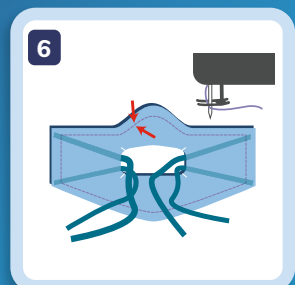
4

Retirer le modèle et replacer les épingles à 1 cm du rebord. Mettre le tissu face contre face.



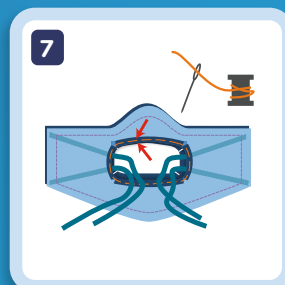
5

Placez les quatre rubans (ou lacets de chaussures) de façon horizontale entre les deux couches de tissu de l'extrémité du couvre-visage jusqu'au centre en faisant sortir l'excédent par l'ouverture de la fenêtre.



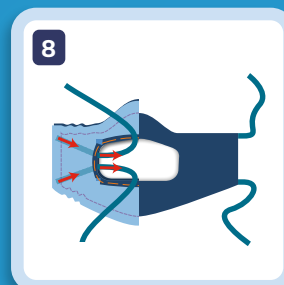
6

Coudre le contour extérieur.



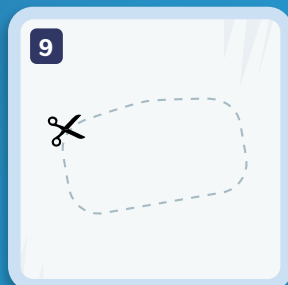
7

Replier le tissu au centre de la fenêtre et faufilez les bords de la fenêtre, une seule épaisseur de tissu à la fois, à l'aide d'une aiguille et d'un fil.



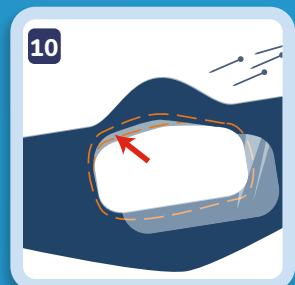
8

Retourner le couvre-visage à l'envers en tirant sur les rubans (ou lacets de chaussures).



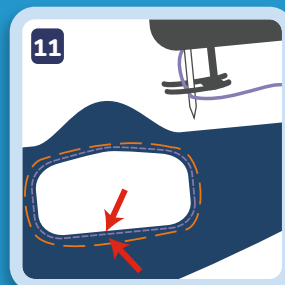
9

Découper un rectangle de 8,5 x 17 cm (ou 7 x 14 cm pour le modèle enfant) dans une pochette protectrice en vinyle transparent.



10

Insérer le rectangle de vinyle dans l'ouverture centrale du couvre-visage et fixez-la avec des aiguilles.



11

Coudre le pourtour de l'ouverture centrale à la machine à coudre.



12

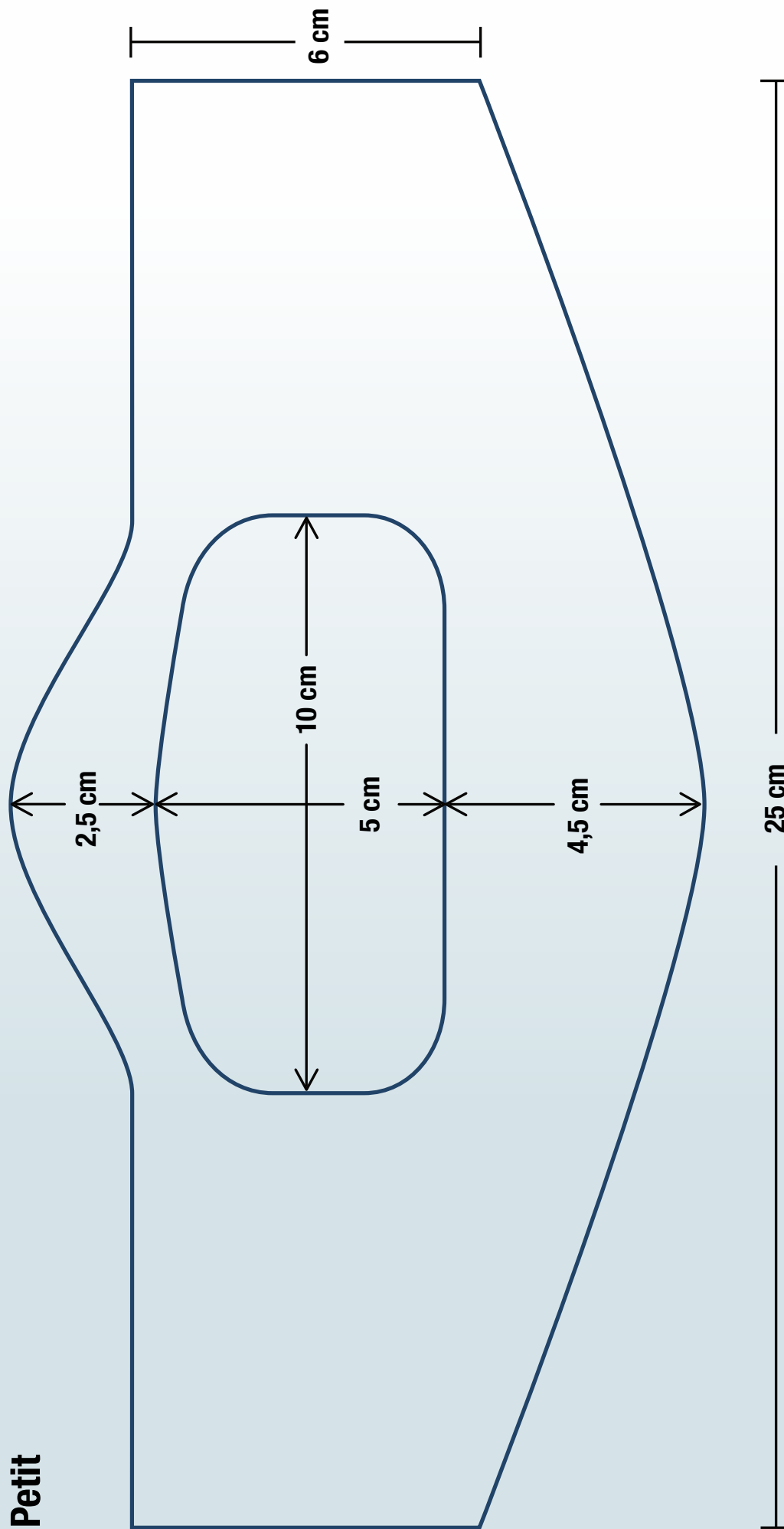
Placer le couvre-visage à la hauteur du nez et attachez les rubans du haut à l'arrière de la tête, au-dessus des oreilles. Attachez ensuite les rubans du bas à l'arrière de la tête derrière la nuque. Ajustez le couvre-visage artisanal de manière à ce qu'il s'adapte à votre visage.

Truc :

Pour éviter que le vinyle s'embue, appliquez une couche de détergent ou un spray antibuée pour lunettes de natation à l'intérieur de la fenêtre et laissez sécher.

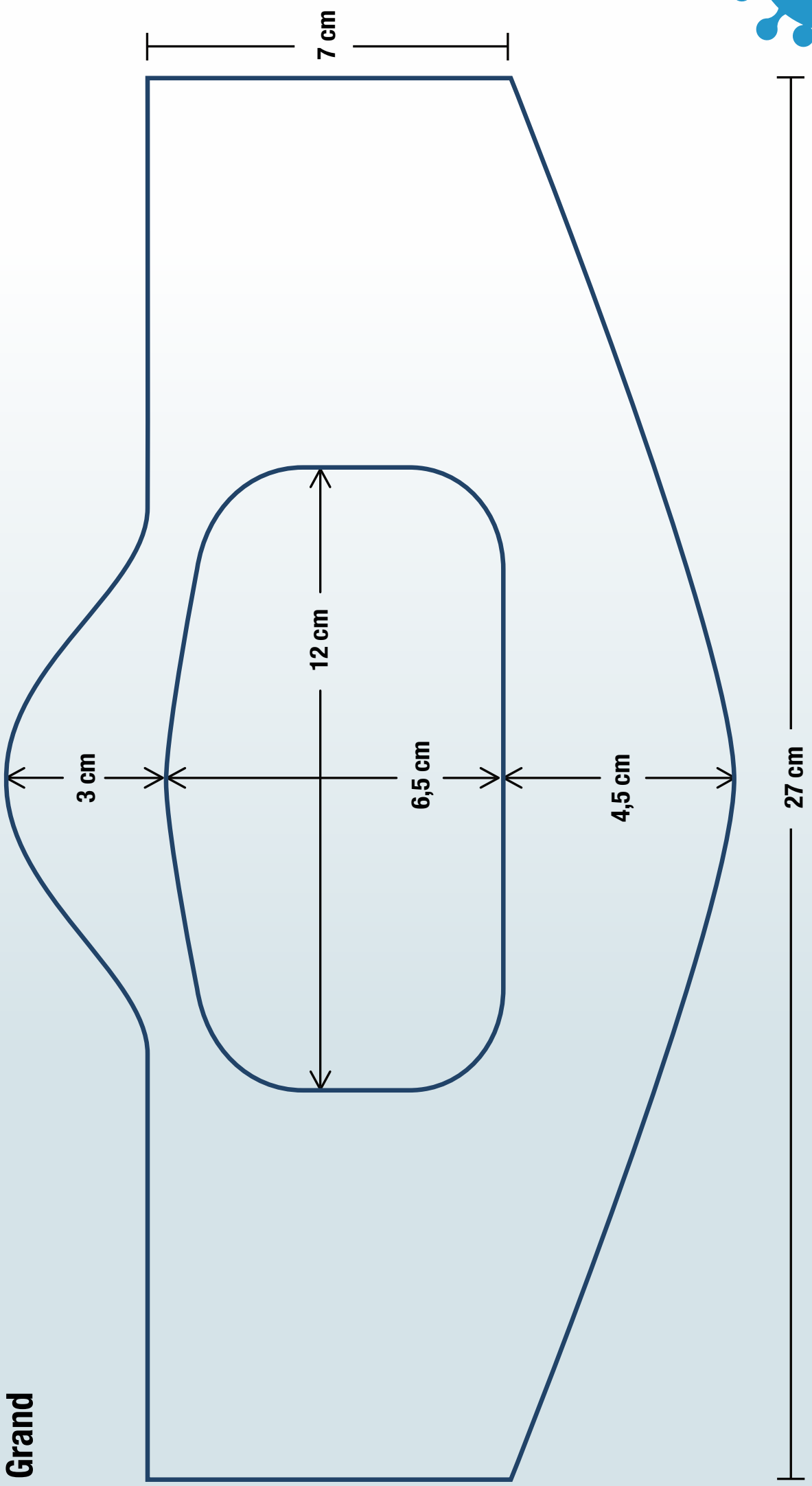
Modèles à imprimer pour couvre-visage avec fenêtre

Modèle pour enfant





Modèle pour adulte



Grand