

PROTECTION

Comment bien porter son masque

Le port du masque dans certains lieux publics est sans doute appelé à se généraliser dans les prochains mois. Or, pour être efficace, il doit être correctement utilisé et porté.

Les experts s'échinent à le répéter: le port du masque ne dispense pas des autres gestes barrière au virus. Le masque – même s'il n'est qu'en tissu – demeure cependant une réelle protection pour les autres si, par exemple, vous êtes malade asymptomatique. Encore faut-il correctement le porter, ce masque! L'Organisation mondiale de la santé dispense sur son site internet plusieurs conseils pratiques pour un port efficace de cet accessoire médical. D'abord, il s'agit de toucher ce masque le moins possible:

avant de le porter, lavez-vous les mains; lorsque vous le portez, ne le bougez pas; au moment de le retirer, attrapez-le par les élastiques et éloignez-le rapidement de votre bouche et de vos mains. Pour être utile, le masque doit recouvrir le nez, la bouche et descendre jusque sous le menton. Un masque qui ne couvrirait que la bouche ou le nez ne servirait à rien. Dernière précision, parce qu'on peut voir ce genre de choses en rue: il ne faut pas baisser le masque lorsqu'on s'adresse à quelqu'un ou lorsqu'on conduit sa voiture. ■ LCO.

RÉUTILISABLES... SOUS CERTAINES CONDITIONS !

La réutilisation des masques est une démarche économique mais pas sans risque. Elle n'est valable que pour les masques en tissu. L'utilisation d'un textile qui résiste au lavage, comme le coton, est donc indispensable. Pour les nettoyer, les autorités recommandent un cycle en machine à 60°C pendant 30 minutes minimum avec du produit à lessiver. Mais comme personne ne fait de lessive pour deux masques, il est également possible de le laver dans une casserole d'eau bouillante avec du savon. Le masque ne doit pas rester humide. Sèche-linge ou sèche-cheveux peuvent aider à l'essorer rapidement.

Les avis sur l'usage du fer à repasser varient. Fabrice Peters, porte-parole du Conseil supérieur de la santé, recommande tout de même le repassage du masque comme étape supplémentaire et non en remplacement d'une des étapes ci-dessus.

Enfin, avant de le porter à nouveau, il faut bien vérifier que le masque n'est pas abîmé. Si vous voyez des traces d'usure, jetez-le et utilisez un nouveau. Un comité d'experts a établi des règles quant à l'usage correct des masques buccaux. Quand les stocks le permettront, ils recommandent l'élargissement de l'accès aux masques chirurgicaux pour des professions exposées comme les employés de pompes funèbres. Dans ce cas, les masques chirurgicaux devront être jetés après chaque usage. Depuis le début de la pandémie, la durée d'utilisation d'un masque chirurgical a été étendue à huit heures cumulées. SARAH POUJET

Ne portez pas votre masque en-dessous du nez



Ne portez pas votre masque au-dessus du menton



Ne laissez pas votre masque sur le bas de votre visage



Une fois en place, ne touchez plus votre masque



Remontez votre masque jusqu'en haut du nez



Serrez bien votre masque pour éviter qu'il soit lâche sur les côtés

