

Pour que nous puissions tous nous protéger et protéger les autres, le port de masques alternatifs est aujourd'hui recommandé.



### Les masques alternatifs ou "écrans" en tissu

En l'absence de masques certifiés, les masques en tissu ou autres écrans « maison » réduisent déjà considérablement les risques de contamination. Tout « écran » est mieux que rien ! Le pouvoir filtrant de votre écran dépendra du matériau utilisé.

Par exemple, le pouvoir filtrant d'un sac d'aspirateur est estimé à 86% ! Ce pouvoir filtrant descend à 73% pour un torchon de cuisine, et à 49% pour une écharpe. En comparaison, le pouvoir filtrant d'un masque chirurgical est estimé à 89%.

### COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Le masque en tissu, tout comme le masque chirurgical permet de protéger les autres de vos postillons. Votre masque protège les autres, et les autres, en portant leur masque, vous protègent vous ! 2e type de protection, porter un masque vous encourage à moins porter vos mains à votre visage.

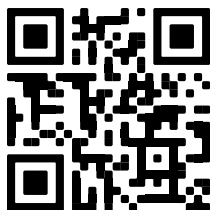
Ce type de masque en revanche ne permet pas de bloquer le virus si vous êtes face à une personne malade qui ne porterait pas de masque. Le port du masque **ne dispense donc pas** d'appliquer les gestes barrière que vous connaissez maintenant (distance de sécurité, lavage des mains...).

## COMMENT FABRIQUER MON MASQUE ALTERNATIF ?

J'ai une machine à coudre et je sais m'en servir :

Si vous avez des compétences en couture, des patrons et des tutoriels sont disponibles sur internet, n'hésitez pas à les consulter.

Rendez-vous notamment sur le site "stop-postillons.fr". Vous y trouverez également des conseils en matière de choix de tissu.



Pour aller plus loin et s'informer sur les tissus à privilégier, rendez-vous par ici !

Scanner-moi

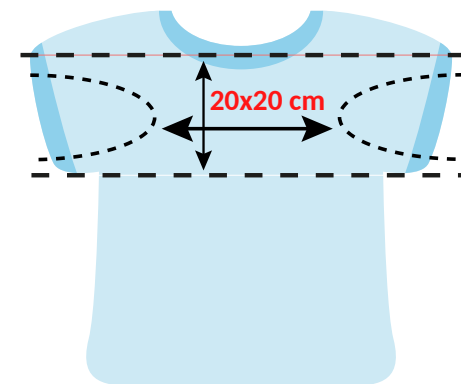
Je n'ai pas de compétence particulière en couture :

Plusieurs méthodes sont accessibles à tous ! Retrouvez les également sur le site "stop-postillons.fr" et via le QR code ci-dessus.

Voici un exemple de méthode pour concevoir très simplement un masque à partir d'un tee-shirt !

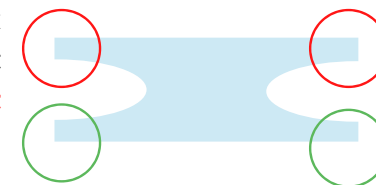


1. Je découpe dans mon tee shirt selon les pointsillés. Je peux commencer par tracer au crayon pour m'aider.

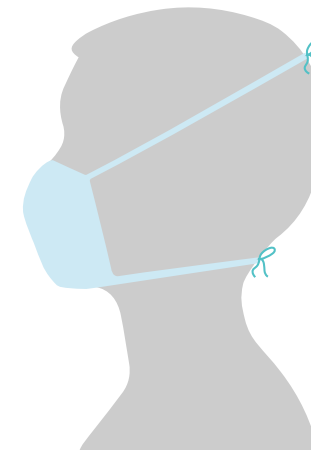


2. J'obtiens la forme suivante :

Je noue les deux brins du haut ensemble **en haut de mon crane.**



Je noue les deux brins du bas ensemble **en bas de mon crane.**



## BIEN PORTER SON MASQUE



1. Je mets mon masque avant de sortir de chez moi. Avant de le mettre, je me lave soigneusement les mains à l'eau et au savon, ou au gel hydroalcoolique.

2. Le masque doit couvrir mon nez, ma bouche, mon menton. Il doit être bien ajusté pour éviter au maximum les ouvertures.



3. A l'extérieur, je ne touche pas à mon masque et je ne l'enlève pas.

Mon masque peut être porté **3h maximum en continu.**

### Quand je rentre chez moi :

1. Je me lave les mains avant de retirer mon masque/écran.



2. Je retire mon masque délicatement, par l'arrière (rubans, élastiques, nœuds...). J'évite de toucher la partie exposée du masque, potentiellement infecté !

3. Je me lave une nouvelle fois les mains.



## COMMENT ME PROCURER UN MASQUE ?

Le port du masque étant vivement recommandé et même obligatoire dans les transports, des masques devraient progressivement être disponibles à la vente chez certains commerçants.

Toutefois, si vous rencontrez des difficultés à vous en procurer, n'hésitez pas à vous en fabriquer vous-même grâce aux informations présentes dans cette brochure !

**Toute protection est mieux que rien.**

## QUE FAIRE DE MON MASQUE UNE FOIS RETIRÉ ?

L'alcool et l'eau de javel pourraient altérer le tissu et sa capacité filtrante, je ne les utilise pas sur mon masque.

Je le nettoie en le passant pendant 30 minutes à haute température : soit **au four à 75°C**, soit **en machine à laver** avec un détergent, à **60°C**.

## LA BARBE : AVEC OU SANS ?

Le fait de porter une barbe, même courte, risque de diminuer l'efficacité de votre masque. Celle-ci rend plus difficile le bon ajustement du tissu à votre visage et donc augmente les ouvertures. Une moustache, entièrement recouverte ne posera pas de problème.

*Ce document a été réalisé et distribué dans sa version numérique par la Fédération des structures d'exercice coordonné en Hauts-de-France.*



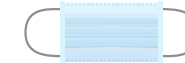
FEMAS  
Hauts-de-France

## Masques et covid-19 : Se protéger les uns les autres

Masques chirurgicaux, FFP2, masques en tissu... Il peut être difficile de savoir de quoi on parle et ce qu'il faut finalement porter !

Cette brochure vous aidera à comprendre comment agissent les masques, quoi porter mais aussi comment bien utiliser son masque.

## LES DIFFÉRENTS TYPES DE MASQUES



### Le masque chirurgical

Le masque chirurgical est destiné à éviter la projection de sécrétions (notamment gouttelettes de salive) par son porteur. L'actuel manque de masques à disposition fait que ceux-ci sont destinés en priorité aux professionnels de santé.



### Le masque FFP2

Le masque de type FFP2 est réservé aux professionnels de santé qui réalisent des gestes médicaux invasifs ou des manœuvres au niveau de la sphère respiratoire. Son pouvoir filtrant protège le porteur contre les risques d'inhalation d'agents infectieux.

**Ces deux types de masques sont aujourd'hui difficilement trouvables. Ils doivent être réservés aux professionnels de santé au contact de la population.**