Patients atteints de maladies auto-immunes ou auto-inflammatoires

Comment bien utiliser son masque grand public ?

Les informations transmises dans cette fiche concernant l'infection COVID-19 sont actualisées à la date du **Lundi 11 mai 2020** mais peuvent être amenées à évoluer. Nous vous recommandons de consulter le site dédié du gouvernement : www.gouvernement.fr/info-coronavirus.
Un dispositif de déconfinement est désormais mis en place sur l'ensemble du territoire selon les mesures adaptées pour chaque département.

Les déplacements sont autorisés sauf dans certaines situations qui sont détaillées sur le site du gouvernement. Certaines précautions devront être appliquées, notamment les gestes barrières et le port du masque dans les lieux publics. Vous pouvez retrouver toutes les questions et recommandations concernant le port du masque sur le site de l'AFNOR : www.afnor.org/faq-masques-barrieres/#utilisation

Le bon port du masque grand public

Qui est concerné par le port du masque ?

Le masque grand public est un masque en tissu destiné au public et notamment à toute personne saine ou asymptomatique, adulte ou enfant.

En complément de l'usage d'un masque grand public, **vous devez continuer d'appliquer systématiquement les gestes barrières, qui sont essentiels, ainsi que les règles de distanciation physique** visant à lutter contre le COVID-19.

Ce masque grand public n'est pas destiné à être utilisé par les personnels soignants au contact des patients. Ce sont les masques filtrants de type FFP2 et les masques à usage médical (ou chirurgicaux) qui ont vocation à être utilisés et réservés au personnel de santé.

Combien de masques doit-on prévoir par jour ?

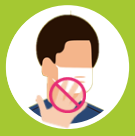
4H max

Il est recommandé de ne pas utiliser un masque grand public pendant plus de 4h. Si vous travaillez hors de votre domicile vous pouvez par conséquent en prévoir **3 par jour** : 1 pour le matin, 1 pour l'après-midi et 1 éventuellement de secours.

Comment bien positionner son masque ?

Avant de mettre ou d'enlever votre masque, lavez-vous les mains au savon ou au SHA (Solution Hydro-Alcoolique).

Prenez votre masque par les élastiques et dépliez-le pour que le nez et le menton soient bien couverts.

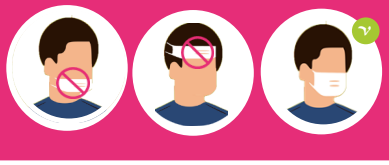


Une fois le masque positionné, vous ne devez plus le toucher.

Ce qu'il ne faut pas faire

Évitez de toucher votre masque une fois positionné

Ne réutilisez pas le masque après l'avoir enlevé



Ne placez pas votre masque sur votre menton ni sur votre front

Les différents modèles de masques

Les masques grand public

Les masques grand public sont des masques en tissu, le plus souvent lavables et réutilisables, destinés à prévenir la projection de gouttelettes et leurs conséquences. Ils ont des propriétés de filtration allant d'au moins 70% à plus de 90% de filtration des particules émises d'une taille égale ou supérieure à 3 microns. Il en existe 2 types :

- **Les masques individuels à usage des professionnels en contact avec le public (catégorie 1)**

L'usage de ces masques est destiné aux personnels affectés à des postes ou missions comportant un contact régulier avec le public. Ils filtrent au moins 90% des particules émises d'une taille supérieure ou égale à 3 microns

- **Les masques à visée collective pour protéger l'ensemble d'un groupe (catégorie 2)**

Ces masques sont destinés aux personnes dans le milieu professionnel ayant des contacts occasionnels avec d'autres personnes. Ce masque pourra être porté par l'ensemble des individus d'un sous-groupe (entreprise, service...) ou en présence d'autres individus porteurs d'un masque d'une autre catégorie, lorsque le poste ou les conditions de travail le nécessitent.

Les masques FFP2 et masques chirurgicaux

Ces masques sont différents des masques grand public, ils ont des performances supérieures et sont destinés au personnel soignant. Un masque grand public porte au mieux un marquage CE (conformité européenne), sinon il peut être conforme à l'une des spécifications en cours (DGA, AFNOR...).

- **Un masque FFP est un appareil de protection respiratoire (norme NF EN 149)**

Il est destiné à protéger celui qui le porte à la fois contre l'inhalation de gouttelettes et des particules en suspension dans l'air, qui pourraient contenir des agents infectieux. Le port de ce type de masque est plus contraignant (inconfort thermique, résistance respiratoire) que celui d'un masque chirurgical.

- **Un masque chirurgical est un dispositif médical (norme NF EN 14683)**

Il est destiné à éviter la projection vers l'entourage des gouttelettes émises par celui qui porte le masque. Il protège également celui qui le porte contre les projections de gouttelettes émises par une personne en vis-à-vis. En revanche, il ne protège pas contre l'inhalation de très petites particules en suspension dans l'air.

Le lavage du masque

30 min

60°

Un masque doit être lavé après chaque usage, en machine avec une lessive classique, **à 60 degrés pendant au moins 30 minutes.** Le séchage est à réaliser soit via un sèche-linge, soit à l'air libre, avant un repassage à la vapeur à une température n'abîmant pas le tissu selon les recommandations de l'AFNOR : ww.afnor.org/faq-masques-barrieres/

Comment stocker mes masques ?

Vous devez de préférence stocker les masques dans un contenant spécifique (sac en plastique propre et refermable) en séparant les masques utilisés des non utilisés. Pour les masques utilisés, vous pourrez ainsi regrouper les lavages.

Dois-je désinfecter ma machine ?

Si vous lavez tous vos masques selon les recommandations des autorités sanitaires (60°C pendant au moins 30 minutes), vous n'êtes pas obligé de désinfecter votre machine à laver avant de laver vos masques grand public, il s'agit d'une recommandation additionnelle : faire un lavage à vide préalable est nécessaire si, lors d'un cycle précédent, vous avez malencontreusement ajouté un masque utilisé avec d'autres vêtements, lors d'un lavage avec une température inférieure à 60°C.

Puis-je laver mes masques avec draps et serviettes ?

Vous pouvez, si vous le souhaitez, laver vos masques utilisés en même temps des draps ou des serviettes, qui acceptent souvent un lavage à 60°C. Il est important que l'aspect mécanique du lavage soit préservé.

Combien de lavages peuvent-ils supporter ?

Un masque grand public doit normalement être en capacité de subir au moins 5 lavages et séchages. Au-delà du tissu, c'est la confection qui pourra montrer des signes de faiblesse le plus rapidement. Un masque cousu main par exemple devrait être, par nature, moins solide qu'un masque cousu à la machine.

Pour les masques grand public réalisés par des industriels du textile, les seuils de lavage sont plus élevés : 10, 20, 30 lavages ou plus peuvent être revendiqués.

Dans tous les cas, chaque masque en tissu lavé doit être inspecté avant d'être réutilisé.

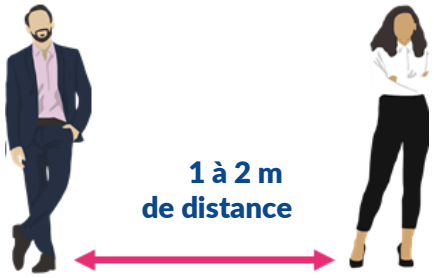
Il n'est pas recommandé de traiter les masques grand public à la vapeur d'une eau en ébullition

Respectez et appliquez les gestes barrières

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon (au moins 1 min), ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique plusieurs fois par jour et après chaque contact, et après les éternuements *(à faire au creux du coude)* ou mouchages de nez *(avec mouchoir à usage unique)* et après avoir touché des surfaces qui pourraient avoir été contaminées.

Toussez ou éternuez au creux du coude ou dans un mouchoir à usage unique

Pour vous moucher, utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le immédiatement



Saluez sans se serrer la main ni embrassade, et respectez une distance d'au moins un mètre.

Évitez de porter vos mains à votre visage sans les avoir au préalable lavées à l'eau et au savon ou à l'aide d'une solution hydro-alcoolique.

- **Foire aux questions de l'Association Française de Normalisation (AFNOR) sur le port du masque :** https://www.afnor.org/faq-masques-barrieres/#utilisation
- **Le site du gouvernement dédié « Covid 19 : Les informations relatives aux masques grand public » :** https://www.entreprises.gouv.fr/covid-19/liste-des-tests-masques-de-protection
- **Plateforme solidaire de l'AFNOR pour créer son propre masque aux normes :** https://masques-barrieres.afnor.org/

filière de santé maladies rares

fai2r

Vous avez des questions sur le coronavirus ?
www.gouvernement.fr/info-coronavirus
ou numéro d'information gratuit 0 800 130 000