

Faire bon usage de son masque



Faire bon usage de son masque

En ce premier jour de déconfinement, le masque est l'accessoire indispensable.

Obligatoire dans les transports en commun, il est vivement recommandé dès que vous sortez de chez vous. En effet, il vous protège et protège les autres.

Encore faut-il l'utiliser - trop de gens font leurs courses sans en porter - et bien l'utiliser ...

Qu'il s'agisse de masque chirurgical ou de masque FFP2 jetables ou de masques en tissu AFNOR lavables et réutilisables, ils ne sont efficaces que si vous les portez correctement.

Petit rappel :

Port du masque :

- 1 Avant de toucher votre masque, lavez-vous les mains au savon ou au gel hydroalcoolique ;
- 2 Saisissez votre masque par ses attaches (liens ou élastiques) et présentez-le devant votre visage dans le bon sens (face blanche vers vous, bord rigide en haut pour les masques chirurgicaux, plis à l'extérieur pour les masques en tissu) ;
- 3 Passez les élastiques derrière les oreilles ou nouez le haut du masque, s'il est équipé de lacets ;
- 4 Étirez votre masque en haut et en bas pour qu'il recouvre bien le nez et le menton, pincez le bord rigide au niveau du nez, puis finissez de l'attacher ;
- 5 Pendant que vous portez votre masque, ne le touchez pas

Retrait du masque :

- 1 Remplacez-le toutes les 3 ou 4 heures maximum ;
- 2 Lavez-vous les mains ;
- 3 Retirez votre masque en ne touchant que les attaches ;
- 4 Jetez-le s'il s'agit d'un masque jetable ou conservez-le dans une boîte hermétique jusqu'à son lavage dans le cas du masque tissu ;
- 5 Relavez-vous les mains

Entretien du masque tissu :

- 1 Le laver en machine à 60 ° avec sa lessive habituelle ;
- 2 Le sécher dans les deux heures qui suivent le lavage, non à l'air libre mais au sèche-linge ou avec un sèche-cheveux mais pas au micro-ondes !
- 3 Un masque tissu peut être utilisé plusieurs fois à condition d'être lavé après chaque utilisation (20 à 30 fois selon les modèles).

De nombreux tutos sur internet vous expliquent tous ces gestes en image.

Nous vous en conseillons un particulièrement clair produit par l'AFP : <https://www.youtube.com/watch?v=RxYtsDxDTVg>

Problème de la buée pour les porteurs de lunettes :

Pour les porteurs de lunettes, le masque peut vite devenir inconfortable. Condensation oblige, lorsque de l'air s'échappe, leurs verres se trouvent embués.

On doit alors essuyer ses verres et porter la main au visage, ce qu'il faut éviter !

Comment y remédier ?

Quelques astuces :

- 1 Bien ajuster son masque ;

2 Utiliser un "pince mi" pour empêcher l'air d'atteindre les verres

Le "pince mi", comme son nom l'indique, est une petite pince en inox que l'on peut coudre sur un masque en tissu ou insérer dans un fourreau prévu à cet effet, au niveau du nez. Elle permet d'empêcher l'air expiré de s'échapper en direction des lunettes. Pince produite par une petite PME de tôlerie (sur internet) ;

3 Utiliser un mouchoir en papier : prendre un mouchoir en papier à usage unique, le plier à l'horizontale, puis le placer entre la peau et le masque (au niveau de l'arrête du nez). Ainsi, le mouchoir absorbe l'humidité de l'air expiré et empêche la buée de se former ;

4 Utiliser un spray ou un gel anti-buée pour protéger ses verres.

Cette technique usuelle consiste à vaporiser ou appliquer un spray ou gel anti-buée à l'aide d'un tissu microfibre. Ils empêcheront la buée de se fixer sur les verres

5 Utiliser du savon ou de la mousse à raser pour limiter la buée.

Le savon et la mousse à raser peuvent être une solution à court terme. Il suffit d'appliquer une petite quantité de savon des deux côtés de vos verres, de l'étaler avec un tissu microfibre, de les rincer, puis de les laisser sécher à l'air libre. Cette technique permettra de déposer une fine couche sur l'ensemble du verre qui devrait empêcher les molécules d'eau de s'y accrocher.

La mousse à raser peut également faire l'affaire. Appliquez-en des deux côtés de vos verres, puis rincez à l'eau chaude avant de laisser sécher à l'air libre ou d'utiliser un chiffon doux (pour éviter de rayer les verres). Que vous portiez ou non un masque, ces deux techniques préviendront la formation de buée.

Alors, quand vous sortez, n'oubliez pas votre masque !