Votre masque est-il bien ajusté?

Un masque bien ajusté peut aider à prévenir contre l'exposition à la COVID-19 pour vous et les autres.

- Choisissez un masque constitué de plusieurs couches, dont au moins 2 couches de tissu serré et une troisième couche intermédiaire de tissu de type filtre.
- Avant de toucher votre masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes. En l'absence d'eau et de savon, utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 60 % d'alcool.

1. Assurez-vous que votre masque couvre entièrement votre nez, votre bouche et votre menton.

2. Vérifiez qu'il n'y a pas d'espace entre votre visage et votre masque.

Vérifiez le haut, les côtés et le bas de votre masque.

Vérifiez les bords de votre masque pour les fuites d'air et ajustez si nécessaire.

3. Ajustez votre masque pour qu'il épouse la forme de votre visage et qu'il n'y ait pas d'espace.

Ajustez les attaches ou les boucles latérales.

Ajustez la bandelette métallique sur le nez, si votre masque en possède une.

Voici d'autres façons d'améliorer l'ajustement de votre masque :

Songez à garder les poils faciaux rasés ou courts. Cela permet au masque de mieux épouser votre visage.

Faites des nœuds dans les boucles latérales et retournez les côtés du masque vers l'intérieur pour qu'il soit à plat.

Utilisez un ajusteur de masque ou une attelle pour que le masque épouse bien le visage.

Superposez un masque en tissu non médical bien ajusté à un masque jetable pour aider à rapprocher les bords du masque jetable à votre visage. Assurez-vous de pouvoir respirer encore facilement lorsque vous portez 2 masques.

Gouvernement du Canada Government of Canada

Canada