

# Utilisation du masque contre la COVID-19: Comment bien ajuster votre masque

Utilisé de concert avec les autres mesures de santé publique recommandées, le port d'un masque bien fabriqué, bien ajusté et porté correctement peut aider à vous protéger, vous et les autres, contre l'exposition à la COVID-19. Quel que soit le type de masque que vous utilisez, un masque doit être bien ajusté pour être efficace.

## Bien ajuster votre masque



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



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.



Ajustez votre masque pour qu'il épouse la forme de votre visage et qu'il n'y ait pas d'espaces à découvert.

- Ajustez les attaches, les bandes ou les boucles latérales.
- Ajustez la pince flexible pour le nez.



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



Faites des nœuds dans les boucles latérales.



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 masque non médical en tissu bien ajusté à un masque jetable pour aider à rapprocher les bords du masque jetable de votre visage.

- Assurez-vous de pouvoir respirer encore facilement lorsque vous portez deux masques.



Si possible, songez à garder les poils faciaux rasés ou courts, car cela permet au masque de mieux épouser votre visage.

## Principes généraux pour l'ajustement du masque

Un masque bien ajusté doit :

- être suffisamment grand pour couvrir complètement et confortablement le nez, la bouche et le menton sans laisser de régions à découvert
- ne pas laisser l'air passer par les extrémités
- se fixer solidement à la tête à l'aide d'attaches, de bandes ou de boucles aux oreilles
- être confortable et ne pas nécessiter d'ajustements fréquents
- conserver sa forme après le lavage et le séchage (pour les masques non médicaux réutilisables seulement)

## Choisir un masque bien ajusté

Au moment de choisir un masque, l'ajustement est important. Voici quelques points à garder à l'esprit :

- l'ajustement du masque peut varier selon la taille et les caractéristiques de votre visage
- les masques avec une pince flexible pour le nez peuvent mieux s'ajuster au-dessus du nez
- les masques avec des attaches ou des bandes qui vont à l'arrière de la tête peuvent offrir un meilleur ajustement
- si vous choisissez un masque à boucles latérales, utilisez-en un avec des boucles réglables ou utilisez les conseils ci-dessous pour améliorer l'ajustement du masque
- les respirateurs sont conçus pour s'ajuster parfaitement au visage, ce qui peut permettre un meilleur ajustement qu'un masque médical
- un respirateur porté dans la communauté n'a pas besoin d'être soumis à un test d'ajustement formel

Le présent avis s'adresse au grand public. Il ne porte pas sur la santé au travail, notamment dans les établissements de soins de santé. Pour plus d'informations, visitez : [Canada.ca/le-coronavirus](https://Canada.ca/le-coronavirus).



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada

Canada