

# Utilisation du masque

Un masque peut vous empêcher de contaminer d'autres personnes et réduire le risque que vous soyez vous-même contaminé. Si vous l'utilisez de manière incorrecte, vous avez plus de risques d'être contaminé.

Dans cet article, nous expliquons la différence entre le masque médical et le masque en tissu, à quels moments vous devez porter un masque et comment l'utiliser correctement.

## 1) Quand utiliser un masque

Le gouvernement publie des recommandations concernant les cas et les lieux où il faut porter un masque. Les exigences relatives au port du masque seront modifiées en fonction de la circulation du virus dans les différentes communes. Tenez-vous au courant de l'évolution des règles sur [www.fhi.no](http://www.fhi.no) et [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no).

### **Recommandation concernant le port du masque, en vigueur pendant toute la pandémie de Covid-19 :**

Les autorités recommandent le port d'un masque dans les cas suivants (sans limitation dans le temps) :

- lorsque des personnes contaminées ou présentant des symptômes de Covid-19 doivent interrompre leur isolement pour effectuer le trajet entre leur domicile et un établissement de santé ou pour se faire tester ;
- lorsque des personnes arrivent en Norvège par avion en provenance de pays « rouges », le masque utilisé pendant le vol doit être maintenu en place jusqu'au lieu où la personne va être en quarantaine ;
- lorsque les proches ne peuvent pas respecter une distance d'au moins un mètre avec une personne suspectée d'avoir le Covid-19 ou testée positive au Covid-19 en cas de besoin de soins ou d'aide.

## 2) Différence entre le masque médical et le masque en tissu

**Une distinction est faite entre le masque médical et le masque en tissu.** Voici les définitions sur lesquelles nous nous basons :

- Masque médical : masque produit pour être utilisé dans les services de santé et répondant aux normes en vigueur. Lorsque vous devez porter un masque, vous devez utiliser un masque de type 1. Le masque de type 2 doit être réservé aux professionnels de santé.
- Masque en tissu : masque cousu à la maison ou fabriqué en usine en tissu ou autre matière lavable. La fabrication de masques en tissu n'est pas soumise à des normes ou autre législation, et la capacité de filtration (le degré de protection) n'est pas connue.

Les recherches montrent que le masque en tissu est moins efficace que le masque médical, et que son efficacité varie beaucoup selon le type de matériau et la forme.

## 3) Personnes ne devant pas porter un masque :

- Les enfants de moins de 2 ans **ne doivent pas** porter un masque.
- Il n'est pas recommandé aux enfants de l'école primaire/collège (classes 1 à 7) et à ceux qui sont plus jeunes de porter un masque.
- Les adultes pour lesquels le port du masque est nocif, pour des raisons médicales ou autres. Si vous pensez que c'est votre cas, vous pouvez demander conseil à votre médecin traitant.

## 4) Conseils à ceux qui portent un masque

Même si vous portez un masque médical ou en tissu, vous devez toujours :

- vous laver soigneusement et souvent les mains ;
- rester à bonne distance des autres ;
- rester à la maison si vous êtes malade ;
- vous montrer tolérant à l'égard de ceux qui ne peuvent pas porter un masque.

## **Comment utiliser correctement un masque médical**

- Lavez-vous les mains avant de mettre en place le masque.
- Prenez le masque par les élastiques sur les côtés et placez-les derrière les oreilles. Evitez de toucher le masque avec les mains lorsque vous le mettez en place.
- Veillez à ce que le masque épouse bien le visage et couvre bien le nez et le menton.
- Utilisez chaque masque une seule fois.
- Remplacez-le par un nouveau masque s'il devient humide ou si vous l'enlevez pour manger ou autre.
- Jetez le masque utilisé dans une poubelle dès que vous l'avez enlevé.
- Lavez-vous les mains après avoir enlevé ou touché le masque.

## **Comment utiliser correctement un masque en tissu**

- Lavez-vous les mains avant de mettre en place le masque en tissu.
- Prenez le masque en tissu par les élastiques sur les côtés et placez-les derrière les oreilles. Evitez de toucher le masque avec les mains lorsque vous le mettez en place.
- Veillez à ce que le masque en tissu épouse bien le visage et couvre bien le nez et le menton.
- Remplacez-le par un masque en tissu propre s'il devient humide ou si vous l'enlevez pour manger ou autre.
- Lavez-vous les mains après avoir enlevé ou touché le masque en tissu.
- Conservez le masque en tissu usagé dans un sac en plastique fermé jusqu'à ce que vous puissiez le laver.
- Un masque en tissu doit être lavé à 60 degrés après chaque utilisation.

## **Une utilisation incorrecte du masque peut accroître le risque d'être contaminé**

Voici quelques règles à retenir sur ce qu'il ne faut pas faire :

- Ne pas baisser le masque sur le menton.
- Ne pas déplacer le masque sous le nez.
- Ne pas déplacer le masque sur le front.
- Ne pas fixer les élastiques en les croisant.
- Ne pas mettre en place le masque avec des mains sales.
- Ne pas mettre le masque partiellement.
- Ne pas porter le masque sur le bras.
- Ne pas mettre et enlever le masque plusieurs fois.