

Comment laver et conserver le masque ?

Laver le masque :

- Changez de masque **toutes les 8 heures** ou toutes les 4 heures en cas d'usage intensif (par exemple pour un professeur qui donne cours) ou plus rapidement s'il est humide ou sale.
- Le masque en tissu doit être **lavé après chaque usage**.
- Un filtre supplémentaire peut être placé entre les couches de tissu de certains masques. Jetez les filtres non lavables à la poubelle après usage. Si vous utilisez un filtre lavable, voir ci-dessous les recommandations de lavage.
- Lavez le masque à l'eau tiède avec du savon. Vous pouvez également le faire bouillir avec du savon dans une casserole réservée à cet usage.
- Rincez le masque lavé à l'eau propre sans détergent.
- Laissez le masque sécher à l'air libre.
- Si possible, repassez le masque.
- Repasser le masque n'est pas suffisant ! Cela ne remplace pas le lavage.
- Si vous avez touché un masque sale, **lavez-vous soigneusement les mains ensuite**.
- Le masque doit être **tout à fait sec** avant d'être réutilisé. Il est donc recommandé d'avoir au moins deux masques.

Si vous utilisez un filtre lavable :

- Lavez de préférence le filtre en le laissant dans le masque pour éviter d'être en contact avec d'éventuels virus présents dans le filtre.
- Lavez le filtre après chaque jour d'utilisation.
- Laissez de préférence le filtre sécher à l'air libre.
- **Attention : les filtres sensibles à la chaleur ne doivent pas être repassés ou bouillis ! Ils pourraient fondre.**

Conserver le masque :

- Ne laissez pas traîner vos masques n'importe où. Choisissez un endroit propre que vous utiliserez pour conserver les masques usagés, de préférence dans un sac en tissu fermé que vous pourrez laver en même temps que les masques.
- Lavez-vous toujours les mains avant de toucher un masque propre et ne touchez pas l'intérieur du masque.
- Ne mettez pas votre masque dans le frigo ou le congélateur. Le froid ne tue pas le virus.

CORONAVIRUS/COVID-19



PROTEGEONS NOUS et PROTEGEONS LES AUTRES.

Si vous avez des questions sur le coronavirus
En cas de fièvre, toux, difficulté à respirer

- composer le 1510
- contacter le CMS de l'Université
- www.covid19.cm

République du Cameroun

Paix – Travail – Patrie

Ministère de l'Enseignement Supérieur

Université de Maroua

Rectorat

Centre Médico-Social



Republic of Cameroon

Peace – Work – Fatherland

Ministry of Higher Education

The University of Maroua

Rectorate

Social and Welfare Centre

Ce que nous devons savoir sur l'utilisation correcte d'un masque



Mieux vaut prévenir que guérir

Le port de masque est rendue obligatoire au Cameroun à partir du 13 avril 2020 par décision gouvernementale.

Comment mettre et enlever le masque ?

- Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau et au **savon** avant de toucher le masque. Si vous ne pouvez pas vous laver les mains, désinfectez-les.
- Prenez le masque par les élastiques ou les cordons.
- Placez le masque sur le visage en veillant à ce qu'il couvre et s'ajuste correctement à votre nez et votre menton (pas d'espace entre le masque et le visage).
- Une fois que vous avez mis le masque, évitez de le toucher.
- Si le masque glisse ou n'est pas bien attaché, touchez uniquement les côtés ou les attaches pour l'ajuster ou l'attacher à nouveau. Lavez-vous ou désinfectez-vous les mains ensuite.

BIEN PORTER SON MASQUE

1. Je mets mon masque avant de sortir de chez moi. Avant de le mettre, je me lave soigneusement les mains à l'eau et au savon, ou au gel hydroalcoolique.
2. Le masque doit couvrir mon nez, ma bouche, mon menton. Il doit être bien ajusté pour éviter au maximum les ouvertures.
3. A l'extérieur, je ne touche pas à mon masque et je ne l'enlève pas. Mon masque peut être porté 3h maximum en continu.

Quand je rentre chez moi :

1. Je me lave les mains avant de retirer mon masque/écran.
2. Je retire mon masque délicatement, par l'arrière (rubans, élastiques, nœuds...). J'évite de toucher la partie exposée du masque, potentiellement infecté !
3. Je me lave une nouvelle fois les mains.

- Retirez le masque en le prenant par les élastiques ou les cordons, sans toucher l'extérieur du masque.
- Lavez-vous ensuite soigneusement les mains.
- Portez un même masque **au maximum pendant 8 heures**. Remplacez-le plus rapidement s'il est humide ou sale.
- Si vous souhaitez momentanément retirer le masque, par exemple pour boire :
 - ✓ Conservez-le dans un endroit propre, extérieur du masque vers le haut, ou dans un sachet en papier (une enveloppe par exemple), réservé à votre usage.
 - ✗ Ne le mettez pas dans votre poche ou votre sac à main. ! Lorsque vous remettez le masque, veillez à ne pas confondre l'intérieur et l'extérieur.
 - ✓ Évitez de retirer et de remettre le masque trop souvent.
 - ✓ Ne portez jamais le masque sous votre nez ou sous votre menton (! risque de contamination !).

LORS D'UNE PANDÉMIE COMME LE CORONAVIRUS :

- On ne porte pas de bijoux **NON**
- Pas de montres **NON**
- Pas de faux ongles **NON**
- Ongles naturels coupés **OUI**
- Pas de vernis aux ongles **NON**

**En effet tout ceux-ci retiennent les virus
Ce sont des nids à virus.**

#covid19
#confinement
#distanciation

Source : Bonjour santé sur canal plus. 

Comment porter son masque ?



Les contacts

Si vous avez des questions sur le coronavirus. En cas de fièvre, toux, difficulté à respirer

- composer le 1510
- contacter le CMS de l'Université
- www.covid19.com