



MASQUES FAITS MAISON EFFICACES : VERSION TRES ABORDABLE



Matériel :

- Tissu ou foulard d'étoffe fine
- Papier-ménage
ou mouchoirs en papier
- 2 élastiques à cheveux
- Ciseaux



1. Plier le tissu (ou foulard): la largeur est la distance entre les yeux et le menton, la longueur est 3 fois votre main ouverte.
2. Utiliser des mouchoirs ou du papier-ménage pour confectionner le filtre papier.



3. Le filtre papier doit être constitué d'au moins 3 couches pour conférer une protection efficace. Si votre matériel n'a qu'une couche, pliez le 2 fois, s'il a 2 couches, un seul pliage suffit. Si nécessaire coupez-le un peu plus petit que le masque.



4. Glisser le filtre papier entre les plis du foulard.



5. Placer les élastiques à chaque extrémité du filtre papier.



6. Plier le foulard au niveau des élastiques,
... et voilà!

Reference : Qing-Xia Ma & colleagues: **Potential utilities of mask-wearing and instant hand hygiene for fighting SARS-CoV-2**
J Med Virol. 2020.





L'usage correct du masque

- Eviter de toucher le masque une fois qu'on l'a mis en place, jusqu'au moment où on le retire.
- Lorsqu'on l'enlève, il faut le faire en tirant sur les élastiques, sans toucher le devant du masque.
- Éviter de toucher le visage.
- Oter le filtre papier et le jeter à un endroit approprié.
- Laver le tissu à l'eau chaude et au savon. Une fois qu'il est sec, mettre un nouveau filtre papier.
- ...et dans tous les cas se laver fréquemment les mains. Savon et désinfectant ont la même efficacité.