

# GESTES BARRIERES

## 1. Porter des gants : une fausse bonne idée



### Que dit l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) concernant le port de gant ?

Q : Le port de gants en caoutchouc dans les lieux publics permet-il d'éviter l'infection par le nouveau coronavirus ?

R : **Non**. Le virus ne passe pas à travers notre peau, encore moins par la peau des mains. Le fait de se laver les mains régulièrement protège mieux contre la COVID-19 que le port de gants en caoutchouc. Les gants peuvent toujours être une source de souillage par des gouttelettes contenant des virus. Par ailleurs, les gants donnent un faux sentiment de sécurité, les études montrent que les porteurs de gants se touchent bien plus souvent le visage, et risquent de plus se contaminer

### **LE BON GESTE :**

LAVEZ-VOUS LES MAINS AU SAVON

OU FRICTIONNEZ-VOUS LES MAINS AU GEL HYDROALCOOLIQUE

Pour aller plus loin : <https://www.youtube.com/watch?v=7Bc3TfejjNk&feature=youtu.be>

[https://www.sf2h.net/wp-content/uploads/2009/07/SF2H\\_recommandations\\_hygiene-des-mains-2009.pdf](https://www.sf2h.net/wp-content/uploads/2009/07/SF2H_recommandations_hygiene-des-mains-2009.pdf)

## 2. Porter un masque : oui mais comment ?



- **Je me lave les mains** avant d'appliquer le masque
- Je tourne mon masque dans la bonne direction (face intérieur / extérieur)
- J'applique le masque, l'ajuste et m'assure que le masque couvre correctement le nez, la bouche, et s'assurer qu'il n'y a aucun espace entre le masque et le visage. (les barbes, même naissantes, réduit l'étanchéité du masque au visage et diminue son efficacité globale)
- Si j'ai un masque type chirurgical je le tire sous le menton, pour qu'il soit correctement adapté
- Durant le temps où je porte le masque j'évite de le toucher (sinon je me lave les mains) et je le remplace dès qu'il me semble humide
- Je retire le masque en ne touchant que les élastiques ou les lanières par derrière, sans LEtoucher le masque par devant.
- Je mets le masque directement à la poubelle si usage unique ou dans le panier de linge
- **Je me lave les mains**

### COMMENT BIEN PORTER SON MASQUE ?



**Avant de mettre ou enlever le masque, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou une solution hydro-alcoolique.**



#### Pour le mettre :

- Tenez le masque par les lanières élastiques.
- Ajustez le masque de façon à **recouvrir le nez, la bouche et le menton.**



#### Pour l'enlever :

Décrochez les lanières élastiques pour décoller le masque de votre visage.



#### Il faut changer le masque :

- Quand vous avez porté le masque 4h.
- Quand vous souhaitez boire ou manger.
- Si le masque s'humidifie.
- Si le masque est endommagé.



Évitez de le toucher et de le déplacer.



Ne le mettez jamais en position d'attente sur le front ou sur le menton.



Ne mettez pas le masque dans votre poche ou votre sac après l'avoir porté. En attendant de le laver, isolez-le dans un sac en plastique.



Attention: si vous êtes malade, ce masque n'est pas adapté. Demandez l'avis de votre médecin.



Ce masque n'est pas destiné au personnel soignant.

### 3. Quelles différences entre les masques :

#### a. Masques sanitaires

Ce sont des masques à usage unique à porter maximum 4 h (sauf dérogation)

**Masque type FFP2** *réservé aux professionnels de santé réalisant des gestes médicaux invasifs, ou des manœuvres, au niveau de la sphère respiratoire chez un patient Covid-19*

**Masque à usage médical** (aussi dénommé masque **chirurgical** ) et masque dit « SMS » pour les soignants en contact avec des **patients infectés et/ou pour les patients ayant des signes d'infection respiratoire.**

#### b. Masques non sanitaires

**Masques réutilisables et lavables**, selon les normes et conseils donnés par les organismes.

Retrouver toutes les informations sur le site du gouvernement :

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/masques-grand-public#>

- **Masque barrière (tissu), fabriqué par des organismes compétents :**

**Catégorie 1** : réservés aux professionnels qui sont amenés un grand nombre de personne pendant leur activité (force de l'ordre, hôtesses de caisse...), pour l'usage de personne ne présentant pas de signe d'infection

**Catégorie 2** : destiné à l'usage de personnes ne présentant pas de signes d'infection respiratoire.

Un arrêté du 25 avril 2020 paru au Journal Officiel permet aux pharmaciens de dispenser des masques non sanitaires à la population. <http://www.ordre.pharmacien.fr/Communications/Les-actualites/Les-pharmaciens-peuvent-desormais-delivrer-des-masques-non-sanitaires>

- **Masques de confection artisanale :**

Masques tissus, fabriqués à la main, pour des personnes ne présentant pas de signes d'infection respiratoire non directement exposées.

#### **Les masques artisanaux sont-ils efficaces ?**

Les masques artisanaux ou en tissu permettent d'éviter que les asymptomatiques ne contaminent les autres et leur environnement.

De plus, les masques en tissu apportent une protection, bien que **plus faible que celle des masques sanitaires**, contre une éventuelle infection lorsque l'on n'est pas malade.

Attention cependant, le port du masque augmente la probabilité de se toucher le visage, et donc, de contaminer ses yeux, son nez ou sa bouche avec du virus présent sur ses mains. Lavez-vous bien les mains avec du savon ou avec du gel hydro alcoolique avant et après toute manipulation du masque.

Pour aller plus loin : <https://www.preventioninfection.fr/actualites/mise-au-point-sur-la-question-des-masques/>

- Utilisation et entretien des masques non sanitaires réutilisables :

Le masque barrière doit être lavé chaque fois qu'il est souillé, mouillé ou mal positionné sur le visage. Il convient de ne pas le mettre en position d'attente sur le front ou sous le menton pendant et après utilisation. La durée de port du masque est de 4 heures maximum.

Le cycle de traitement complet suivant doit être réalisé consécutivement dans sa totalité, afin de garantir une élimination des virus du type du COVID-19, mais également d'autres microorganismes potentiellement pathogènes :

- Lavage en machine avec un produit lessiviel adapté au tissu dont le cycle comprendra au minimum un plateau de 30 minutes à 60°C ;
- Séchage mécanique ou séchage conventionnel, suivi dans les 2 cas d'un repassage à la vapeur à une température compatible avec la composition du masque.

[https://www.ansm.sante.fr/var/ansm\\_site/storage/original/application/3fa11d3e5dd2a1a5b57b4d42b317725e.pdf](https://www.ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/3fa11d3e5dd2a1a5b57b4d42b317725e.pdf)

## COMMENT ENTREtenir SON MASQUE ?



Lavez le masque à la machine avec de la lessive. **Au moins 30 min à 60°C minimum.**



**Utiliser un sèche-ligne ou un sèche-cheveux** pour sécher votre masque, ou encore, le faire sécher à l'air libre sur une surface désinfectée.

### **ATTENTION : Ce masque ne remplace pas les gestes barrières.**

Il ajoute une barrière physique, lorsque vous êtes en contact étroit avec d'autres personnes.



Lavez-vous très régulièrement les mains



Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir



Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le



Saluez sans se serrer la main, évitez les embrassades



Respecter une distance de 1 mètre

- Fabriquer son masque

Des sites de fabrication de masques norme AFNOR, uniquement pour les personnes sans symptôme respiratoire et n'étant pas directement exposées aux publics ou à des personnes symptomatiques :

<https://masques-barrieres.afnor.org/>