COVID-19

Porter un masque peut aider à stopper la propagation de COVID-19

Portez un masque si :

- **vous ne pouvez pas rester à une distance d'1,5 mètre d'autres personnes**
- **vous avez des symptômes et vous allez vous faire tester**
- **vous êtes en isolement dans la même pièce qu'une autre personne.**

Voici comment il faut porter le masque.

EN PREMIER

Lavez-vous les mains pendant 20 secondes, avec du savon ou un gel hydroalcoolique, avant de mettre votre masque. Le lavage des mains empêche la transmission des microbes des mains sur le masque ou le visage.

DEUXIÈMEMENT

Assurez-vous que le masque est bien de haut en bas et qu'il couvre entièrement le nez, la bouche et le menton. Ne touchez pas votre masque quand vous le portez.

Vous pouvez faire vous-même vos masques en suivant les instructions sur ce site :

www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx

TROISIÈMEMENT

Lavez-vous de nouveau les mains une fois que vous aurez ajusté le masque.

NSW GOVERNMENT

Porter un masque peut aider à stopper la propagation de COVID-19

QUATRIÈMEMENT

Faites votre possible pour ne pas toucher le devant du masque lorsque vous le retirez.

Jetez-le à la poubelle immédiatement.

Si c'est un masque en tissu, mettez-le immédiatement dans un sac en plastique et lavez-le avant de le remettre.

C'est une bonne idée, lorsque vous sortez, d'emporter avec vous plusieurs masques. Gardez le masque de rechange dans un sac en plastique.

CINQUIÈMEMENT

Lavez-vous de nouveau les mains, après avoir retiré votre masque, pendant au moins 20 secondes avec du savon ou un gel hydroalcoolique.

Rappelez-vous que la seule utilisation d'un masque ne vous empêchera pas d'être infecté.e par le COVID-19. Garder la distance d'1,5 mètre des autres personnes et vous laver régulièrement les mains reste la meilleure façon de vous protéger.

© NSW Health August 2020. SHPN (HP NSW) 200503