

Ce document fournit des recommandations concernant l'usage de masques jetables non médicaux et/ou de masques barrières en tissu (ou masques artisanaux). Les produits décrits dans ce document **ne sont pas** des masques chirurgicaux ou des masques filtrants FFP2, qui sont **réservés** aux professionnels de la santé œuvrant en première ligne, tels que les médecins, le personnel infirmier, les auxiliaires médicaux, les ambulanciers et autres personnels soignants qui prennent en charge les malades.

## Masques jetables et artisanaux

**Ce guide est à destination des agences du Réseau Aga Khan de développement (AKDN), des commissions nationales et des conseils nationaux**

Recommandations générales :

- **portez un masque jetable ou artisanal dans les lieux publics lorsqu'il est impossible de maintenir une distance physique minimum de 1,50 m des autres personnes** (ex. : dans un supermarché).
- gardez à l'esprit que **porter un masque ne protège pas contre le COVID-19**, mais permet de ne pas le transmettre aux autres.
- gardez à l'esprit qu'**un masque ne peut se substituer aux gestes barrières, à savoir se laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon, garder ses distances avec les autres et éviter de se toucher le visage** (une importante partie du visage, notamment les yeux, reste découverte même avec un masque).
- **suivez les recommandations ci-dessous** afin de limiter vos risques d'exposition et d'apprendre à utiliser correctement un masque.

### ● COMMENT PORTER UN MASQUE JETABLE ?

- Votre masque doit couvrir votre nez et votre menton et entourer votre visage de manière hermétique.
- Assurez-vous que le masque soit propre avant de le porter.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.
- Si votre masque dispose de fixations auriculaires : tenez le masque par les fixations. Placez une fixation derrière chaque oreille.
- Si votre masque dispose de liens : alignez le masque au niveau de votre nez et nouez fermement les liens sur le haut de la tête et autour du cou.
- Tirez le bas du masque afin de recouvrir votre bouche et votre menton.
- Ne laissez pas pendre votre masque à votre cou.
- Ne partagez pas vos masques avec les membres de votre famille ou vos amis.



### ● COMMENT RETIRER UN MASQUE JETABLE ?

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.
- Si votre masque dispose de fixations auriculaires : tenez le masque par les deux fixations et retirez-le délicatement de votre visage.
- Si votre masque dispose de liens : dénouez les liens inférieurs (au niveau du cou), puis les liens supérieurs (au niveau de la tête). Retirez le masque de votre visage en le tenant par les liens. Ne touchez pas le devant du masque.
- Jetez le masque dans une poubelle fermée.
- Si vous utilisez un masque artisanal (masque barrière en tissu) : prenez soin de ne pas toucher vos yeux, votre nez et votre bouche en retirant votre masque.
- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.



### ● QUAND JETER UN MASQUE JETABLE ?

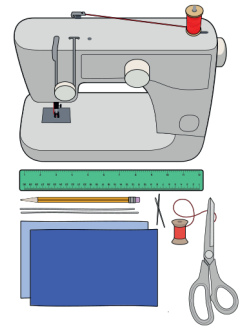
- Jetez votre masque lorsqu'il est humide ou souillé.
- Ne portez pas votre masque pendant plus de 12 heures.
- Ne retournez pas votre masque pour le réutiliser.
- Si vous utilisez un masque artisanal (masque barrière en tissu) : lavez régulièrement votre masque avec de l'eau et du savon.

**Pour réaliser vos propres masques à domicile, suivez les instructions des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies qui figurent dans la suite de ce document.**

# Masque cousu

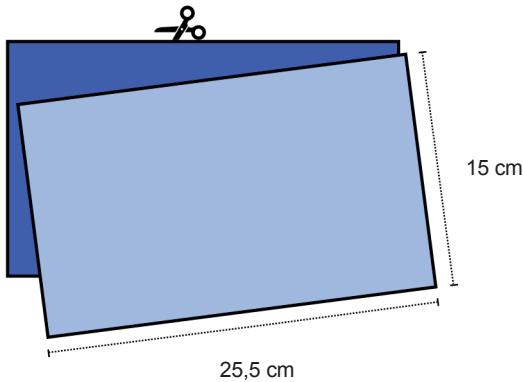
## Matériaux

- Deux rectangles de toile de coton de 25,5 cm x 15 cm
- Deux rubans élastiques de 15 cm (ou élastiques en caoutchouc, ficelles, bandes de tissu ou élastiques pour cheveux)
- Aiguille et fil (ou épingle à cheveux)
- Ciseaux
- Machine à coudre

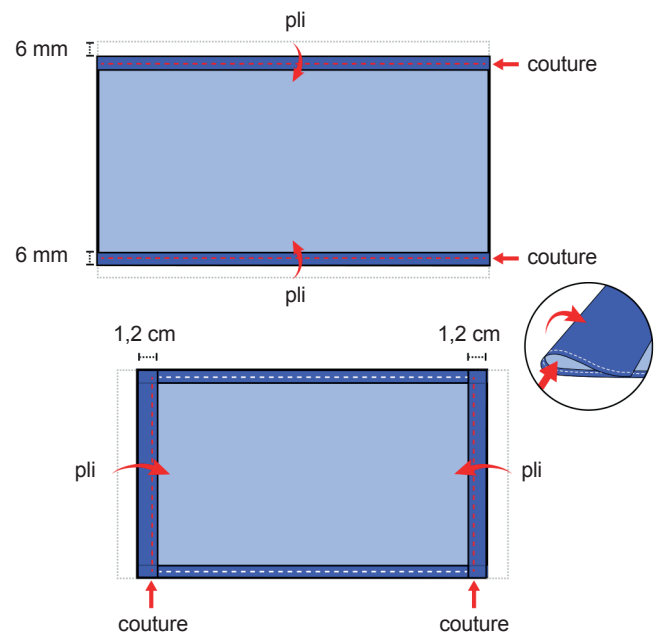


## Marche à suivre

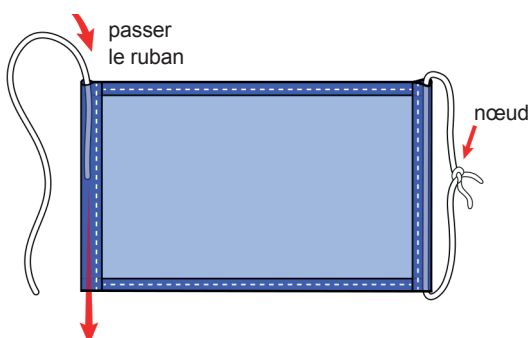
- 1 Coupez deux rectangles de toile de coton de 25,5 cm x 15 cm. Utilisez du tissu à tissage serré, tel que du molleton ou un drap. Le tissu d'un t-shirt peut également convenir. Disposez vos deux rectangles l'un sur l'autre ; le but est de coudre le masque comme s'il n'était fait que d'un seul morceau de tissu.



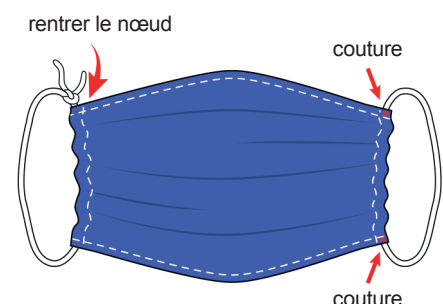
- 2 Pliez les grands côtés sur 6 mm et faites une couture pour maintenir les plis. Pliez ensuite les petits côtés sur 1,2 cm et faites une couture pour maintenir les plis.



- 3 Passez un ruban élastique de 15 cm de long et de 3 mm de large dans l'ourlet le plus large de chaque côté du masque en tissu. Ces rubans serviront de fixations auriculaires. Utilisez une grande aiguille ou une épingle à cheveux pour les faire passer jusqu'à l'autre ouverture de chaque ourlet. Nouez fermement les deux extrémités de chaque ruban. Si vous n'avez pas de rubans élastiques, vous pouvez également utiliser des élastiques pour cheveux ou un serre-tête élastique. Si vous n'avez que de la ficelle, vous pouvez couper des liens plus longs afin de les nouer derrière la tête.



- 4 De chaque côté du masque, faites glisser le ruban élastique délicatement jusqu'à ce que le nœud soit rentré dans l'ourlet. Plissez le tissu sur les rubans élastiques et ajustez le masque pour qu'il s'adapte à votre visage. Faites une couture sur les rubans élastiques pour les empêcher de glisser.

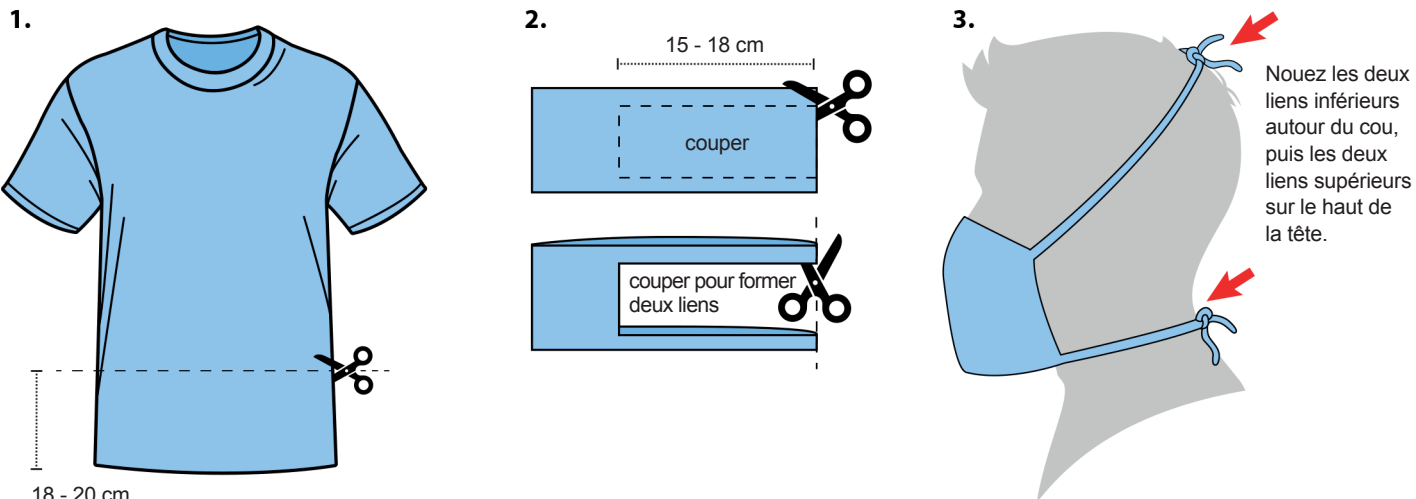


## Masque rapide à l'aide d'un t-shirt (sans couture)

### Matériaux

- T-shirt
- Ciseaux

### Marche à suivre



## Masque rapide à l'aide d'un bandana (sans couture)

### Matériaux

- Bandana (ou un carré de toile de coton d'environ 51 cm x 51 cm)
- Filtré à café
- Élastiques en caoutchouc (ou élastiques pour cheveux)
- Ciseaux (si vous devez découper votre carré de tissu)

### Marche à suivre

