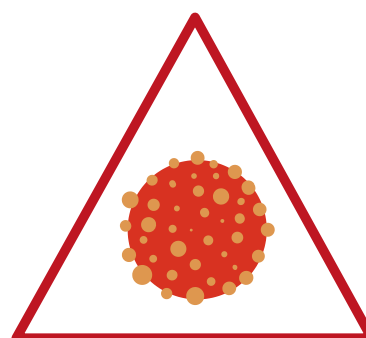


Le masque



Comment bien mettre
son masque ?

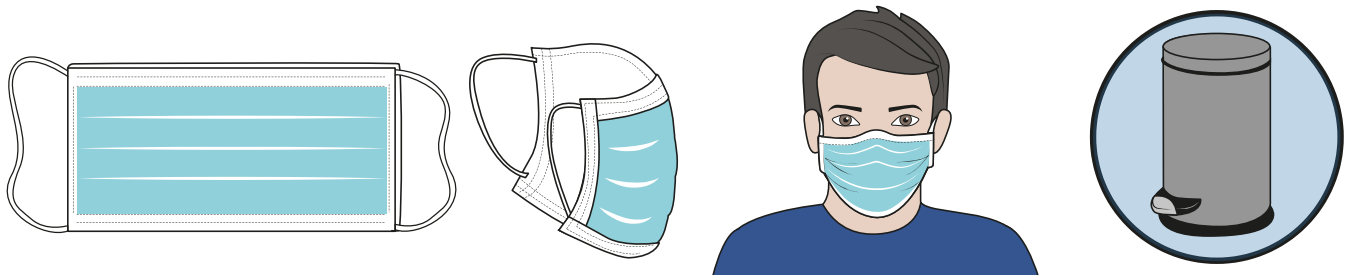


Quelles sont les différentes sortes de masques ?

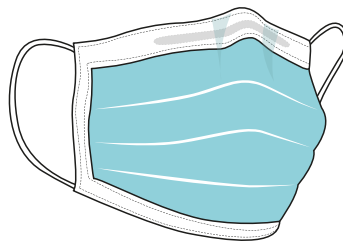
Il y a plusieurs sortes de masques.

- **Le masque jetable.**

Ce masque a souvent 2 couleurs : la partie blanche se met contre le visage.

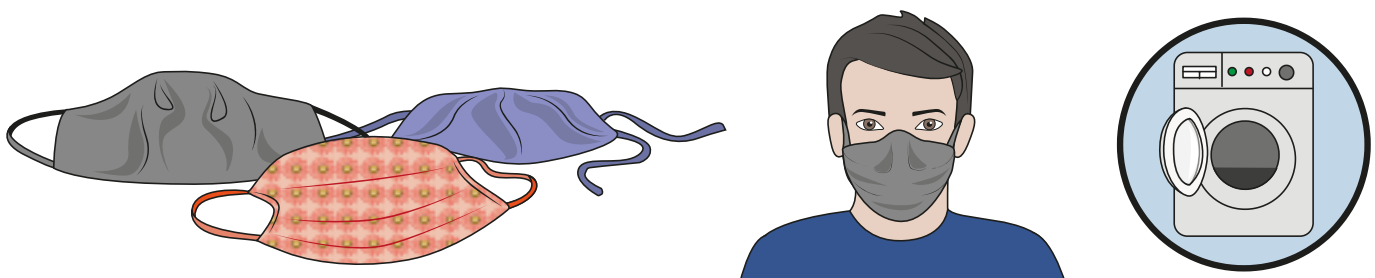


Les masques jetables ont une partie qui se plie pour mieux tenir sur le nez.

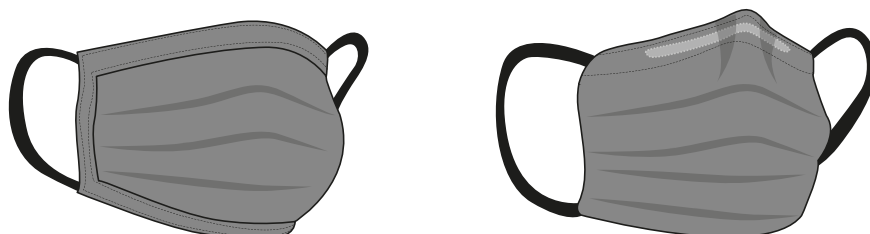


- **Le masque en tissu lavable.**

Les masques lavables ont différentes formes et différentes couleurs.

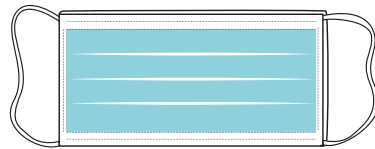


Certains masques en tissu ont une partie qui se plie pour mieux tenir sur le nez.

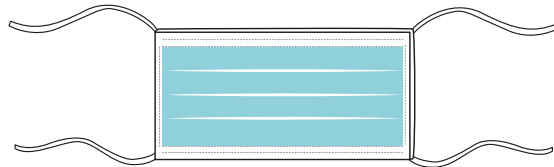


Il y a plusieurs manières de faire tenir le masque sur mon visage :

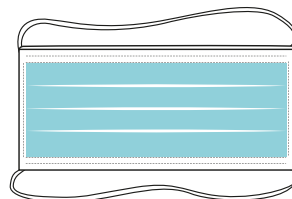
- **des élastiques à mettre derrière les oreilles,**



- **des cordons à attacher derrière la tête,**



- **des élastiques à mettre derrière la tête.**



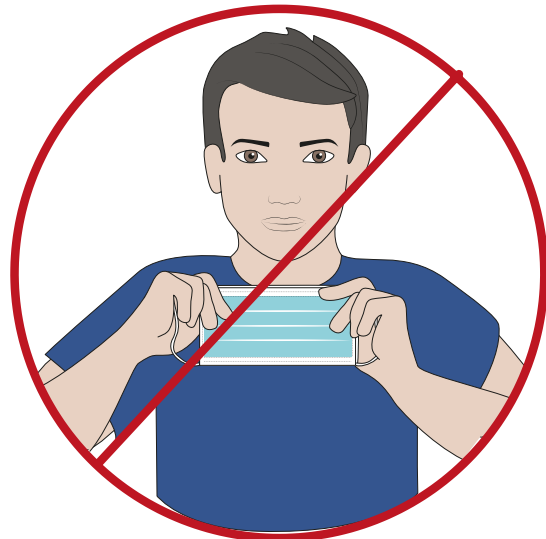
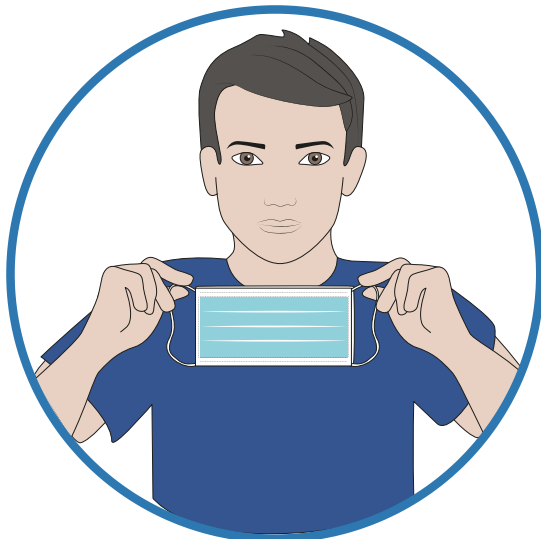
Comment bien mettre mon masque ?

Comment mettre mon masque ?

- Je me lave les mains avec du savon ou un gel désinfectant.



- Je prends le masque par les élastiques pour le mettre sur mon visage.
Je ne touche pas le masque.



- Je passe les élastiques autour de mes oreilles ou de ma tête.



- Je tiens le masque sur le haut du nez.
Je tire le bas du masque sous le menton.



- Si j'ai des lunettes, je les mets après le masque.
Mes lunettes sont sur le masque.



Comment bien mettre mon masque ?

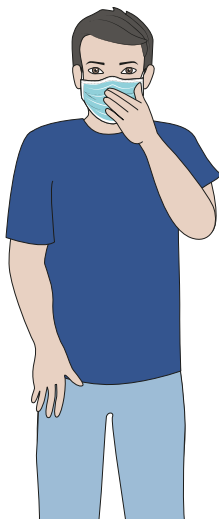
- Mon masque doit toujours couvrir mon nez, ma bouche et mon menton.



- Quand mon masque est bien mis, je ne le touche plus.



Si je touche mon masque, je me lave les mains avec du savon ou du gel désinfectant.



Comment enlever mon masque ?

Comment enlever mon masque ?

- Je me lave les mains.



- Je prends mon masque par les élastiques pour l'enlever.
Je ne touche pas mon masque.



● Je mets mon masque dans un sac plastique.



● Je jette le masque jetable dans une poubelle.

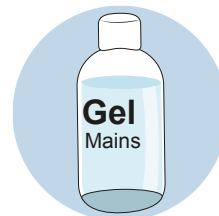


● Je mets le masque lavable dans la machine.



Je mets le sac plastique à la poubelle.

● Je me lave les mains.



Quand changer mon masque jetable ou lavable ?

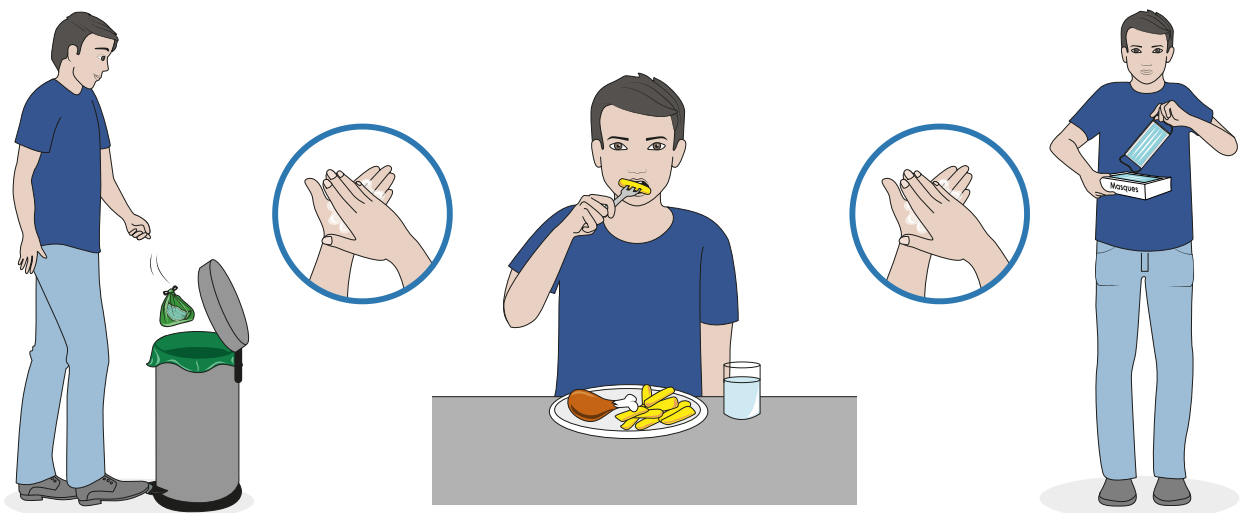
Je change mon masque toutes les 4 heures.

Par exemple, pour le masque jetable :



Je change mon masque après avoir mangé.

Par exemple, pour le masque jetable :



Je change mon masque quand il est mouillé.

Par exemple, pour le masque jetable :



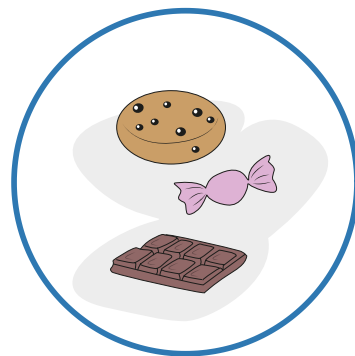
Je peux retirer mon masque pour un petit moment.



Par exemple :

● pour boire,

● pour grignoter.



- Je prends mon masque par un élastique, je garde l'élastique dans ma main.

Avec l'autre main :

je bois,



je grignote.



- Je remets le masque en le tenant par les élastiques.

Je ne touche pas le masque.



- Je me lave les mains.



Qu'est ce que je dois faire et qu'est ce que je ne dois pas faire avec mon masque ?

- Je ne jette pas mon masque par terre.



- Je ne prête pas mon masque.



Je ne mets pas mon masque :

- dans ma poche,



- dans mon sac.



Je pense à prendre un sac plastique quand je sors de chez moi.



- Quand j'enlève mon masque, je le mets dans le sac plastique.



Comment laver mon masque lavable ?

Je mets le masque lavable avec le linge qui se lave à 60°.



- Je ne mets que ma lessive habituelle.



- Je règle la température sur 60°.
Je mets la machine en marche.

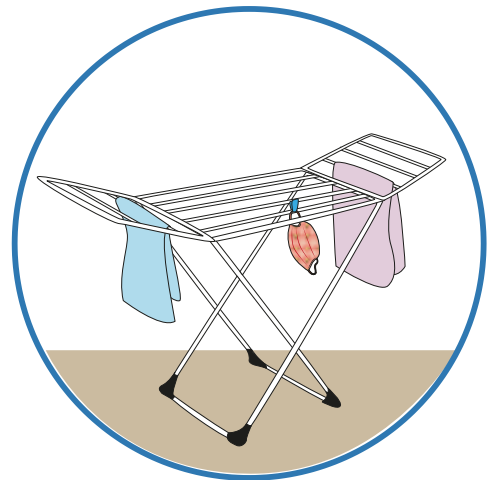


● Je me lave les mains.




Pour sécher le masque :

- je le mets au sèche-linge ou je le fais sécher à l'air libre.



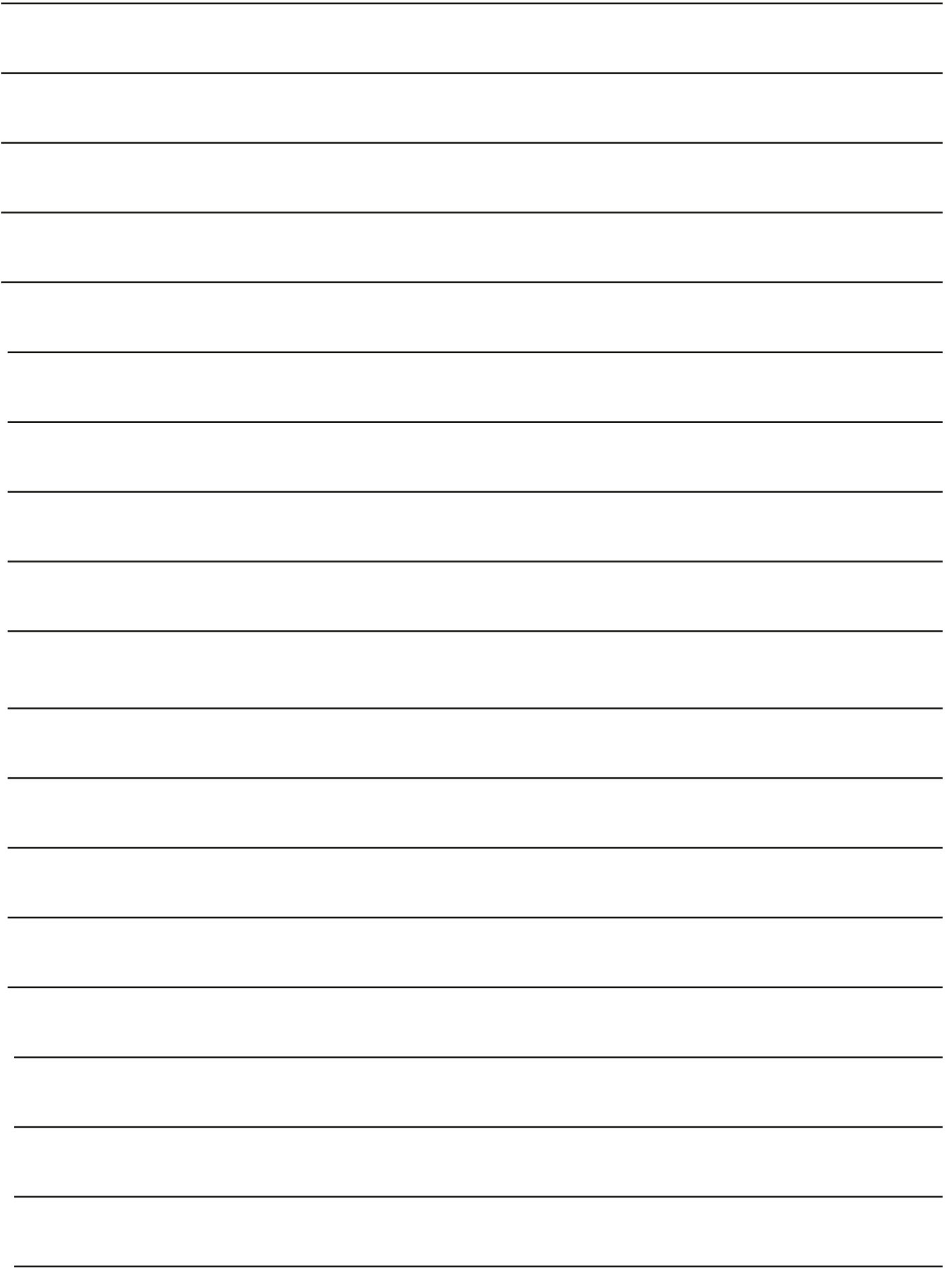
Quand le masque est sec, je le mets dans un sac propre.





Ce document a été réalisé par SantéBD

**à partir du support «Le masque» créé
pour le Secrétariat d'état chargé des Personnes handicapées,
avec le soutien de Santé Publique France,
et avec l'expertise du CNCPH.**



Avec SantéBD, je comprends la santé !



SantéBD explique la santé avec des dessins et des mots simples

Plus de 60 thèmes de santé déjà disponibles.

- Je **prépare** mes rendez-vous médicaux
- Je **communiqué** mieux avec les professionnels de santé
- Je **comprends** les messages de prévention
- Je **décide** avec mon docteur et mes proches

SantéBD est disponible gratuitement

- sur le site internet www.santebd.org



- 1 Je choisis le thème de la BD

- 2 Je personnalise ma BD

Je peux choisir mon personnage,
en fonction de mon âge et de mes difficultés.



- 3 Je regarde ou je télécharge la BD

- sur la chaîne SantéBD  YouTube

SantéBD est créé par l'association **coactis**^{santé}

en partenariat avec de nombreux acteurs du monde de la santé et du handicap.
L'association s'engage en faveur de l'accès aux soins pour tous.

Tous droits de reproduction, de représentation et de modification réservés sur tout support dans le monde entier.
Toute utilisation à des fins autres qu'éducative et informative et toute exploitation commerciale sont interdites.
Les illustrations sont de Frédérique Mercier. @Coactis Santé-SantéBD contact@santebd.org

Merci à nos partenaires



ARS Bourgogne-Franche-Comté
ARS Corse / ARS Grand Est
ARS Hauts-de-France / ARS Normandie
ARS Nouvelle-Aquitaine / ARS Occitanie



Les outils SantéBD sont relus par des personnes avec un handicap intellectuel et respectent les règles européennes du « Facile à lire et à comprendre » (FALC). Ces règles permettent de rendre l'information accessible à tous.

© Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe.

Plus d'informations sur le site www.inclusion-europe.eu/easy-to-read