

FIÈVRE ET TOUX ?

JE PORTE UN MASQUE POUR PROTÉGER LES AUTRES



COMMENCER PAR BIEN SE LAVÉR LES MAINS



frotter la paume des mains



...l'extérieur des mains



...entre les doigts



...les ongles et le bout des doigts



Se frotter les mains au moins 30 secondes si on utilise de l'eau et du savon, ou jusqu'à ce que les mains soient sèches si on utilise une solution hydro-alcoolique.



METTRE EN PLACE LE MASQUE



une fois les mains lavées, prendre le masque, le bord rigide vers le haut



placer le masque sur votre visage et l'attacher (soit par les élastiques derrière les oreilles soit par les lacets derrière la tête et la nuque)



mouler le renfort rigide du haut du masque sur la racine du nez



abaisser le bas du masque sous le menton

Changer le masque dès qu'il est mouillé. Le jeter à la poubelle , puis se laver les mains .

Pour en savoir plus demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien.

Vous pouvez retrouver cette fiche sur le site internet de l'Inpes et du ministère chargé de la santé.

Mise à jour février 2008.

www.inpes.sante.fr
www.sante.gouv.fr