

Utilisation de couvre-visages en tissu pour aider à ralentir la propagation du COVID-19

Si vous avez besoin de sortir de chez vous, portez un couvre-visage en tissu.

Afin de contribuer à ralentir la propagation du COVID-19, le Département de la Santé et des Services Sociaux de New Hampshire recommande à tous les habitants de NH de porter un couvre-visage en tissu lorsqu'ils se trouvent à l'extérieur de chez eux. Ce conseil est basé sur de nouvelles informations à propos de la façon dont le COVID-19 peut se transmettre avant qu'une personne en ait les symptômes. Un masque aide à protéger les personnes autour de vous si vous êtes infecté et vous ne le savez pas.

Un couvre-visage en tissu est une précaution supplémentaire que nous pouvons prendre afin de contribuer à ralentir la propagation du COVID-19 – et ce n'est pas un substitut de la distanciation physique et d'autres mesures de prévention. Vous devez toujours rester au moins à 6 pieds de distance des personnes, même lorsque vous portez un couvre-visage.

Les couvre-visages en tissu recommandés ne sont pas les masques chirurgicaux ou respiratoires N-95. Ces types de masques sont des fournitures essentielles qui doivent être réservées pour notre personnel de santé et premiers secours. Merci de faire vos propres couvre-visages avec des articles domestiques (voir plus à la suite).



Exemples de quand utiliser un couvre-visage	Exemples de quand vous n'avez pas besoin de porter un couvre-visage
Voyages à l'épicerie, à la pharmacie, chez le docteur ou à l'hôpital	A la maison, si personne chez vous ne montre de symptômes
Le personnel essentiel à l'épicerie, à la pharmacie, ou dans d'autres environnements professionnels où ils ne peuvent pas maintenir une distance minimum de 6 pieds entre eux et d'autres personnes	En vous promenant dans les bois ou dans votre quartier; mais prenez-en un au cas où vous rencontreriez quelqu'un et vous vous arrêteriez pour discuter avec lui
A la maison si vous êtes malade et que d'autres personnes sont présentes	En allant courir sur la piste cyclable, s'il n'y a pas beaucoup de monde
Auxiliaires de vie à domicile s'occupant des populations vulnérables	Qui ne devraient jamais porter de masque : <ul style="list-style-type: none"> • les enfants de moins de 2 ans ; • toute personne ayant du mal à respirer, ou qui est inconsciente ; • toute personne n'étant pas en mesure de retirer son masque sans assistance.
En prenant le bus, un taxi ou en covoiturage	
En marchant dans une rue bondée et très fréquentée	

Qu'est-ce qu'un couvre-visage en tissu ?

Un couvre-visage en tissu est un tissu bien attaché (comme un bandana, une écharpe, ou un masque fait maison) qui couvre votre bouche et votre nez. Il ne protège pas adéquatement la personne qui le porte et ne représente pas un substitut à la distance sociale, mais il peut protéger les autres dans le cas où la personne serait infectée par le COVID-19 sans avoir commencé à présenter de symptômes. Les couvre-visages en tissu sont recommandés pour contribuer à préserver l'équipement de protection individuelle du personnel de santé en première ligne. Pour plus de renseignements concernant comment porter et fabriquer un couvre-visage en tissu, consultez le [site du CDC](#).

Pourquoi recommandez-vous ceci maintenant ?

Il y a encore beaucoup à apprendre sur le COVID-19. Cependant, il y a davantage d'indices qui soutiennent que les personnes sans symptômes peuvent transmettre le virus, et que les gouttelettes produites en respirant, en parlant ou en vous éclaircissant la voix peuvent transmettre le COVID-19 de personne à personne. Nous soutenons que rester à la maison, garder la distanciation physique et la bonne hygiène des mains sont les moyens les plus efficaces pour arrêter la propagation du COVID-19. En recommandant que les habitants de New Hampshire utilisent un couvre-visage, nous ajoutons une action supplémentaire pour aider à réduire la propagation.

Comment mettre un couvre-visage en tissu

- En veillant à ce que vos mains soient propres, identifiez l'extérieur du couvre-visage en tissu, et maintenez cette partie dans le sens contraire de votre visage.
- Saisissez le couvre-visage en tissu à l'aide de ses attaches et accrochez-le en passant les attaches derrière les oreilles.
- Veuillez à couvrir entièrement le nez ET la bouche avec le couvre-visage.
- Évitez de toucher la partie extérieure de votre couvre-visage lorsque vous le portez.
- Lorsqu'il devient sale, vous devez le remplacer par un nouveau couvre-visage.
- Si vous touchez le couvre-visage en tissu, lavez-vous les mains.

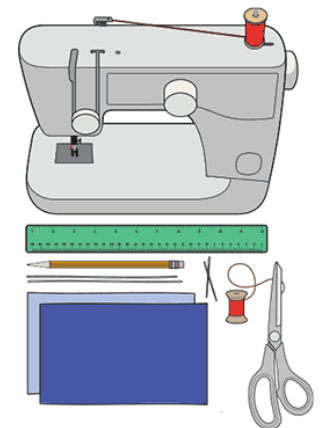


Comment enlever un couvre-visage en tissu

- Saisissez les attaches du couvre-visage derrière vos oreilles et tirez-les vers l'avant pour les enlever.
- Ne touchez pas vos yeux, votre nez ou votre bouche lorsque vous enlevez le couvre-visage.
- Pliez le couvre-visage pour que la partie extérieure soit repliée sur elle-même.
- Placez le couvre-visage en tissu dans un sac en plastique pour le laver plus tard, tout en veillant de ne pas toucher la partie extérieure du sac en plastique avec le couvre-visage.
- Retirez et rangez le couvre-visage en tissu correctement et en toute sécurité.
- Lavez-vous les mains immédiatement après l'avoir enlevé.

Nettoyez les couvre-visages en tissu quotidiennement, à la main ou en machine, en utilisant un détergent.

Un lavage en machine devrait être suffisant pour nettoyer correctement un couvre-visage en tissu. Assurez-vous qu'il soit complètement sec avant utilisation. Vous devez en avoir plusieurs sous la main de manière à pouvoir les alterner pour les laver.



Fabriquez le vôtre.

Le CDC propose des [instructions sur la réalisation de vos propres protections](#) selon différentes méthodes, notamment la couture à la machine ou à la main, une méthode sans couture avec un T-shirt et des ciseaux, ainsi qu'une méthode sans couture avec un bandana.

Pour plus de renseignements, consultez le site: <https://www.nh.gov/covid19/>

* Adapté du Département de la Santé de Vermont