

FIÈVRE ET TOUX ?

JE PORTE UN MASQUE POUR PROTÉGER LES AUTRES



COMMENCER PAR BIEN SE LAVER 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