

## Foire aux questions sur les masques et couvre-visages

### Comment les masques fonctionnent-ils?

Le port d'un masque permet de contenir la COVID-19 si vous êtes malade et de protéger les personnes qui vous entourent. Étant donné que certaines personnes infectées par la COVID-19 peuvent avoir le virus sans le savoir, on devrait porter un masque à chaque sortie lorsqu'il est possible d'entrer en contact étroit avec d'autres personnes. Lorsque d'autres personnes portent un masque, elles contribuent à vous protéger également.

Le port d'un masque ne doit pas remplacer d'autres mesures de protection, notamment la distanciation physique, le lavage des mains, le fait de ne pas se toucher les yeux, le nez ou la bouche avec les mains non lavées et l'auto-surveillance des symptômes de la COVID-19.

### Qu'est-ce qui est considéré comme un masque?

« Masque » signifie un masque en tissu (non-médical), un masque médical ou tout autre couvre-visage destiné à filtrer les gouttelettes respiratoires, qui couvre le nez, la bouche et le menton et qui est en contact avec le visage environnant sans ouverture.

### Qu'est-ce qui est considéré comme un couvre-visage?

Un couvre-visage est un tissu, un bandana ou un foulard qui couvre le nez, la bouche et le menton. Les couvre-visages peuvent offrir une protection contre la COVID-19, toutefois, le masque est recommandé autant que possible et le couvre-visage peut être utilisé lorsque le masque n'est pas disponible.

### Quel type de masque dois-je porter?

Il existe de nombreux types de masques, notamment des masques non-médicaux qui peuvent être lavés et réutilisés, des masques jetables qui ne peuvent être portés qu'une seule fois et des masques médicaux comme les respirateurs N95 qui devraient être réservés aux travailleurs de la santé de première ligne.

## Masques

Lorsque vous achetez ou fabriquez un masque, vous devez rechercher les masques qui incluent les éléments suivants :

- deux ou trois couches de tissu tissé serré, mais perméable à l'air, comme du coton, de la flanelle ou du coton pour édredon;
- aucune couture au-dessus de la bouche et du nez par laquelle l'air peut fuir;
- plis horizontaux pour s'adapter à diverses formes de visages.

## **Masques non-médicaux jetables**

Les masques non-médicaux jetables peuvent également être portés. Ces masques sont à usage unique et doivent être jetés à la poubelle après l'utilisation.

## **Masques médicaux**

Comme de nombreux pays, le Canada continue de vivre une pénurie de masques et d'autres équipements de protection individuelle pour les travailleurs de la santé. Pour conserver les fournitures destinées aux travailleurs de la santé, les masques médicaux et les respirateurs N95 doivent être réservés à des endroits précis à risque élevé et ne sont pas recommandés pour les activités quotidiennes à faible risque, comme lorsque vous êtes à l'épicerie ou dans les transports en commun. Les respirateurs N95 munis de soupapes, qui évacuent l'air plus facilement lorsque vous expirez, ne doivent jamais être utilisés dans le but de protéger les autres du virus que vous pourriez être en train de transmettre parce qu'ils ne le contiendront pas.

## **Données probantes actuelles concernant le port du masque par la collectivité**

### **Utilisation du masque par la collectivité**

Les données probantes montrent que l'utilisation du masque appuyée par les normes sociales et les politiques gouvernementales est associée à une diminution de la mortalité causée par la COVID-19.

- Porter un masque aide à réduire la propagation de la COVID-19.
- Les avantages augmentent lorsque les masques sont portés correctement (lorsqu'ils couvrent complètement le nez, la bouche et le menton sans laisser d'espaces).
- L'utilisation du masque devrait être combinée à d'autres mesures de protection, comme la distanciation physique, le lavage des mains, le fait de ne pas se toucher les yeux, le nez ou la bouche avec des mains non lavées, et de rester à la maison si l'on est malade.

### **Écrans faciaux en plastique**

Les données probantes démontrent que les écrans faciaux en plastique ne sont PAS à eux seuls équivalents au port d'un masque.

Veillez consulter les sources ci-dessous :

- Santé publique Ontario : [COVID-19 – Ce que nous savons jusqu'à présent sur... le port de masques en public](#)

- Ministère de la Santé de l'Ontario: [Couvrez-visage et masques faciaux](#)
- Agence de la santé publique du Canada (ASPC): [Maladie à coronavirus \(COVID-19\) : Prévention et risques](#)
- Organisation mondiale de la Santé (OMS) : [Conseils sur le port du masque dans le cadre de la COVID-19](#)

## **Questions fréquemment posées sur la nouvelle directive sur le port obligatoire de masques**

### **Les entreprises**

#### **La nouvelle directive sur le port obligatoire de masques - La lettre d'instructions adressée aux propriétaires et exploitants d'entreprises**

Les Services de santé du Timiskaming rendent obligatoire le port du masque dans de nombreux espaces publics intérieurs. Veuillez lire la [lettre d'instructions](#) que le Dr Glenn Corneil a adressée aux propriétaires et exploitants d'entreprises, le 15 juillet 2020.

- Services de santé du Timiskaming - Affiche [Port de masque ou d'un couvre visage obligatoire](#) (pdf)
- [Exemple de politique pour les entreprises, les employeurs et les opérateurs](#) (pdf)

#### **Les entreprises ou les exploitants peuvent-ils exiger une preuve d'exemption ou doivent-ils renvoyer les clients?**

En aucun cas :

- on devrait demander une preuve d'exemption;
- on devrait renvoyer une personne d'un espace public intérieur parce qu'elle ne peut pas porter un masque.

La directive dresse la liste des exemptions et reconnaît qu'une personne qui ne peut pas porter un masque ne doit pas être forcée de le faire. Nous encourageons notre collectivité à faire preuve de « gentillesse COVID ». Nous devons tous faire preuve d'attention, de respect et d'égards envers les autres, et nous devons comprendre que ce n'est pas tout le monde qui peut porter un masque en toute sécurité.

#### **Quand cette directive entrera-t-elle en vigueur?**

La directive entre en vigueur le 24 juillet 2020 à partir de 0 h 01

#### **Qu'est-ce qu'un espace public fermé?**

Un « espace public fermé » désigne les espaces publics intérieurs ouverts au public.

Conformément à cette directive, les espaces publics fermés comprennent notamment les endroits suivants :

- les restaurants, les cafés, les cafétérias, les salles de banquet;
- les établissements de détail et les centres commerciaux;
- les églises, les mosquées, les synagogues, les temples ou autres lieux de culte;
- les bibliothèques, les musées, les galeries d'art, les installations de loisirs, les salles de bingo, les centres et les salles communautaires, les cinémas, les théâtres, les salles de concert, les lieux de manifestations spéciales, les centres de congrès ou autres installations similaires de divertissement, de culture ou de loisirs;
- les installations sportives, les clubs de sport, les salles de conditionnement physique, les studios de yoga, les studios de danse et les stades;;
- les parties communes des hôtels, motels ou locaux à louer à court terme, tels que les halls d'entrée, les ascenseurs, les salles de réunion, les salles de repos, les buanderies, les salles de conditionnement physique et les cuisines;
- les transports privés, y compris les taxis et les services de covoiturage;
- les aires communes des locaux sous le contrôle d'un professionnel de la santé réglementé en vertu de la Loi de 1991 sur les professions de la santé réglementées, L. O. 1991, chap. 18, telle que modifiée;
- les aires communes des hôpitaux et des établissements de santé indépendants, notamment les halls d'entrée, les aires de restauration et les établissements de détail;
- les stations thermales, les salons de coiffure, les barbiers, les salons de manucure et autres établissements de services personnels assujettis aux protocoles de santé et de sécurité fournis par la province de l'Ontario pendant la situation d'urgence provinciale;

Les lieux suivants ne sont pas considérés comme des espaces publics fermés :

- Les espaces assujettis aux directives provinciales et/ou locales en matière de santé publique :
  - les écoles relevant de la Loi sur l'éducation, L.R.O. 1990, chap. E.2, telle que modifiée;
  - les centres de garde d'enfants et les fournisseurs de services de garde d'enfants régis par la Loi de 2014 sur la garde d'enfants et la petite enfance, L.O. 2014, chap. 11, telle que modifiée;
  - les camps de jour

## **Le personnel et les clients des entreprises sont-ils tous deux passibles d'amendes?**

La mise en œuvre de la politique sera promulguée et appliquée de « bonne foi » et servira principalement à sensibiliser les gens à l'utilisation des masques dans les espaces publics.

La directive décrit les exigences dans une lettre aux entreprises et aux exploitants.

La politique exige que les employés et agents portent un masque lorsqu'ils travaillent dans les zones publiques de l'espace public fermé, à moins que l'employé ou l'agent ne se trouve à l'intérieur ou derrière une barrière physique ou dans une zone des locaux qui n'est pas ouverte au public.

## Comment cela est-il appliqué?

Chaque exploitant d'un espace public fermé aura une politique pour veiller à ce qu'aucun membre du public ne soit autorisé à entrer ou à rester dans les zones publiques de l'espace public fermé, à moins qu'il ne porte un masque qui couvre bien son nez, sa bouche et son menton.

Les employés et les exploitants rappelleront verbalement à tout client qui entre dans les locaux sans masque qu'il doit porter un masque en raison de cette directive.

La mise en œuvre de la politique sera adoptée et appliquée de « bonne foi » et servira principalement à sensibiliser les gens à l'utilisation des masques dans les espaces publics.

## Les exemptions

### Qui est exempté du port d'un masque?

Il ne faut pas mettre de masque :

- aux enfants de moins de deux ans, ou aux enfants de moins de cinq ans, soit chronologiquement, soit en termes de développement, qui refusent de porter un masque et ne peuvent être persuadés de le faire par leur soignant
- aux personnes souffrant de problèmes médicaux qui les rendent incapables de porter un masque en toute sécurité, y compris des difficultés respiratoires ou cognitives
- à toute personne qui est incapable d'enlever le masque sans aide
- à toute personne qui est inconsciente ou frappée d'incapacité soudaine
- aux employés et agents qui à l'intérieur ou derrière une barrière physique (par exemple, le Plexiglas) ou s'ils travaillent dans une zone non accessible au public.

Il peut y avoir des situations où une personne sourde ou malentendante peut demander à un employé d'enlever son masque pour parler au client. Nous rappelons à toute personne qui enlève son masque de suivre les procédures de manipulations sécuritaires et de se tenir à une distance de deux mètres des autres personnes.

### **SVP NOTER – aucune personne:**

- **Est tenu de fournir la preuve pour l'une ou l'autre des exemptions ou**
- **Devrait être renvoyé d'un espace public intérieur parce qu'elle ne peut pas porter un masque**

### **Est-ce qu'un officiant est exempté de porter le masque lors de célébrations religieuses ?**

Nous sommes conscients que vous êtes de plus en plus nombreux à être inquiets d'une transmission possible de la COVID-19 par voie aérienne. Puisque le port du masque est maintenant obligatoire, nous vous recommandons ce qui suit :

Lors d'une cérémonie religieuse, un officiant (tel qu'un pasteur ou un rabbin) peut choisir de ne pas porter de masque lorsqu'il se trouve dans un endroit séparé des participants. Il devrait utiliser un microphone pour projeter sa voix afin de réduire les risques de projection de gouttelettes respiratoires et ne pas chanter, incluant la pratique de chants liturgiques. L'officiant doit se tenir à plus de 5 mètres des participants. Lorsqu'il y a plus d'un officiant, ces derniers doivent également respecter la distance de 2 mètres entre eux et ne pas se tenir face à face.

## **Les écrans faciaux**

### **Un écran facial peut-il être utilisé comme substitut à un masque ou en remplacement de celui-ci?**

Un écran facial ne remplace pas le port d'un masque facial car il ne filtre pas les gouttelettes respiratoires. Un écran facial peut fournir une protection supplémentaire à l'utilisateur contre les gouttelettes expulsées par une autre personne mais ces gouttelettes peuvent toujours être inhalées autour de l'écran. Les gouttelettes respiratoires expulsées par le porteur peuvent s'échapper par les côtés de l'écran facial, qui offre donc une protection moindre aux autres personnes. Si vous choisissez de porter un écran facial, nous vous recommandons – si possible – de le porter en plus d'un masque en tissu correctement ajusté.

### **Un écran facial est-il une bonne solution de rechange pour quelqu'un qui ne peut pas porter de masque?**

Un écran facial ne serait pas considéré comme un substitut égal à un masque facial, car il n'offre pas de capacité de filtrage. Toutefois, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) soutient l'utilisation d'écrans faciaux comme solution de rechange « mieux que rien » aux masques faciaux en cas de pénurie de masques non médicaux ou pour les populations qui ne sont pas en mesure de porter correctement des masques non médicaux, comme les personnes souffrant d'une affection respiratoire qui les empêche de porter un masque. L'OMS fait remarquer que les écrans faciaux sont inférieurs aux masques pour prévenir la propagation d'une infection par des gouttelettes et qu'ils doivent au moins s'étendre sous le menton et couvrir les côtés du visage.

## **Renseignements généraux**

### **Pourquoi rendre les masques obligatoires maintenant?**

Avec l'ouverture d'un nombre croissant d'entreprises et d'espaces publics et l'augmentation des contacts entre les personnes, le risque d'une augmentation rapide des infections et des éclosions est toujours présent.

De plus en plus de preuves scientifiques soutiennent que le port d'un masque dans les espaces publics fermés est une mesure importante pour réduire la transmission de la COVID-19, alors que le risque d'augmentation des taux d'infection persiste.

## **Que se passe-t-il si je ne porte pas de masque?**

Chaque exploitant d'un espace public fermé aura une politique pour veiller à ce qu'aucun membre du public ne soit autorisé à entrer ou à rester dans les zones publiques de l'espace public fermé, à moins qu'il ne porte un masque de manière à couvrir son nez, sa bouche et son menton.

Les personnes se trouvant dans un espace public fermé qui enlèvent leur masque pendant de longues périodes recevront un rappel verbal de l'obligation de porter un masque conformément à ces instructions.

## **Dois-je toujours rester à deux mètres des autres si je porte un masque?**

Oui. La personne responsable d'une entreprise ouverte au public ou l'organisme responsable d'une installation ouverte au public doit veiller à ce que l'établissement ou l'installation soit exploité de manière à permettre aux membres du public qui s'y trouvent de maintenir, dans toute la mesure du possible, une distance physique d'au moins deux mètres par rapport aux autres personnes. Le port d'un masque n'est pas une solution de rechange à la distanciation physique. Tout doit être mis en œuvre pour maintenir une distance de deux mètres même lorsque l'on porte un masque.

## **Puis-je enlever mon masque si la distanciation physique n'est pas un problème dans l'établissement ou l'espace public fermé que je visite?**

Les membres du public sont autorisés à enlever temporairement leur masque lorsqu'ils :

- reçoivent des services (y compris manger ou boire lorsque les services de restauration intérieurs sont autorisés) ou
- pratiquent une activité sportive ou de conditionnement physique, y compris des activités aquatiques.

Assurez-vous de laver vos mains avec du savon et de l'eau, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool avant de mettre ou enlevez votre masque.

## **La directive m'oblige-t-elle à porter un masque dans mon immeuble d'appartements ou copropriété?**

Le port du masque est obligatoire dans les espaces publics intérieurs. La directive sur les masques obligatoires ne comprend pas les immeubles d'appartements et en copropriété, car ils ne sont pas des espaces publics accessibles par le public en général. Les propriétaires d'immeubles résidentiels ou les conseils d'administration de copropriétés peuvent toutefois mettre leurs propres politiques en œuvre dans leurs établissements.

## **Les masques protègent-ils contre la COVID-19?**

Le port d'un masque permet de capturer les gouttelettes et de protéger les personnes qui vous entourent. Comme certaines personnes infectées par la COVID-19 peuvent avoir le virus sans le

savoir, elles doivent porter un masque chaque fois qu'elles sortent et peuvent entrer en contact avec d'autres personnes. Lorsque d'autres personnes portent un masque, elles contribuent à vous protéger également.

Le port d'un masque ne peut pas garantir la protection contre le virus et doit toujours être fait en plus de mesures telles que se laver fréquemment les mains, éviter de se toucher les yeux, le nez ou la bouche avec des mains non lavées, pratiquer une distanciation physique et rester à la maison si vous êtes malade.

Pour se protéger et protéger les autres contre la COVID-19, tout le monde devrait :

- Rester à la maison autant que possible
- Éviter les groupes de personnes et les espaces encombrés
- Maintenir une distance physique (au moins deux mètres ou six pieds) dans la mesure du possible
- Se laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool
- Se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir en papier ou avec sa manche pour tousser ou éternuer et se laver les mains immédiatement après

## **Comment porter correctement un masque?**

- Lavez-vous immédiatement les mains avant de mettre le masque, avant de l'ajuster, avant de l'enlever et après l'avoir enlevé. Utilisez de l'eau et du savon ou un désinfectant pour les mains à base d'alcool pour vous laver les mains.
- Assurez-vous que votre masque permet de respirer facilement et qu'il recouvre complètement et confortablement l'arête du nez et la bouche, et qu'il est bien ajusté sous le menton et contre les côtés du visage.
- Veillez à ce que votre masque soit fixé à votre tête à l'aide d'attaches ou de boucles latérales sans qu'il soit nécessaire de l'ajuster fréquemment.
- Si votre masque comporte des plis, assurez-vous que les plis extérieurs sont orientés vers le bas.
- Si votre masque est muni d'une bande métallique sur le nez, moulez-la doucement sur l'arête de votre nez pour qu'elle soit bien ajustée.
- Remplacez le masque dès qu'il devient humide, sale, endommagé ou s'il a rétréci après avoir été lavé et séché.
- Ne partagez pas votre masque avec d'autres personnes, même au sein de votre propre foyer.

Les masques ne sont pas tous fabriqués de la même façon et peuvent s'adapter différemment. Trouvez un masque adapté à votre visage et apprenez à le porter.

Affiche : [Mettre et enlever un masque non médical \(c.-à-d. un masque en tissu\) de façon sécuritaire](#)

Regarder la vidéo pour [apprendre comment porter un masque correctement](#)



## **Comment puis-je faire un don de masque ou où puis-je me procurer un masque?**

Veillez communiquer avec la ligne Connections Timiskaming des Services de santé du Timiskaming au 1-866-747-4305. Poste 2278 ou par courriel [connect@timiskaminghu.com](mailto:connect@timiskaminghu.com).

## **Comment laver et réutiliser un masque et s'en débarrasser?**

Le port d'un masque peut augmenter votre risque d'infection si vous touchez votre visage plus fréquemment pour l'ajuster ou si vous ne vous lavez pas les mains avant de le mettre et de l'enlever. Toutes les parties d'un masque peuvent être contaminées par la respiration ou par le contact des mains.

Les masques sont contaminés en particulier lorsqu'ils sont touchés par vos mains. Lorsque vous enlevez un masque, suivez les étapes suivantes :

- Après vous être lavé les mains à l'eau et au savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool, enlevez votre masque en tirant sur les attaches ou les boucles d'oreilles pour les éloigner de vos oreilles.
- Si votre masque est équipé d'un filtre amovible et non réutilisable, veillez à l'enlever et à le jeter avant de laver le masque à la machine ou à la main.
- Pour le lavage à la machine, mettez le masque directement dans la machine à laver ou dans un sac qui peut être vidé dans la machine à laver. Jetez le sac après l'avoir utilisé pour ranger votre masque. Si le sac est lavable, vous pouvez le laver avec votre masque. Lavez-vous à nouveau les mains à l'eau et au savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool après avoir manipulé votre masque.
- Lavez les masques avec d'autres vêtements en utilisant un cycle à l'eau chaude.
- Pour le lavage à la main, utilisez de la lessive et de l'eau aussi chaude que vous pouvez supporter, puis séchez-les complètement.
- Lorsque vous vous débarrassez de masques endommagés ou usés, jetez-les dans une poubelle doublée.
- Ne laissez pas les masques usagés dans des endroits où d'autres personnes peuvent entrer en contact avec eux, tels que les chariots de supermarché, les sièges publics, les arrêts d'autobus ou sur le sol.
- Les masques en tissu peuvent être réutilisés tout au long de la journée s'ils ne sont ni souillés ni endommagés. Avec des mains propres, retirez le masque de votre visage et pliez-le en deux de manière à ce que la surface extérieure soit vers l'intérieur (afin que la surface extérieure contaminée ne soit en contact avec rien pendant l'entreposage) et placez-le dans un sac propre et refermable jusqu'à ce que vous soyez prêt à le réutiliser le jour même.
- Les masques jetables ne doivent pas être lavés, réutilisés ou recyclés.

## **Questions fréquemment posées additionnelles sur les masques**

### **Qui devrait porter un masque en tissu?**

Si vous êtes malade :

- Vous devriez rester à la maison. Si vous devez vous rendre à un rendez-vous médical, à une clinique ou à un hôpital, vous devez porter un masque. Évitez d'aller dans d'autres endroits publics lorsque vous êtes malade, même si vous portez un masque. Une fois à votre rendez-vous médical, un masque médical ou chirurgical approprié peut vous être fourni. Suivez les instructions que vous donne un professionnel de la santé pour le port d'un masque médical. À la maison, vous devriez porter un masque lorsque vous devez quitter votre chambre pour aller dans un espace commun avec d'autres personnes de votre maison.

Si vous n'êtes pas malade et que vous vous rendez dans un lieu public (p. ex., un supermarché ou une pharmacie) :

- Il est obligatoire de porter un masque en tissu pour protéger les personnes qui vous entourent.

Si vous prenez soin d'une personne malade, qui a contracté la COVID-19 ou qui pourrait l'avoir :

- Portez un masque et maintenez une distance physique d'au moins deux mètres (six pieds) l'un de l'autre dans la mesure du possible si la personne que vous soignez a de la fièvre, touse ou éternue. Si elle en est capable, la personne dont vous vous occupez doit également porter un masque pour éviter de transmettre le virus à d'autres personnes.

## Quels sont les éléments à éviter avec les masques?

Un masque **ne doit pas** :

- contenir de plastique, de mouchoir en papier ou d'autres matériaux non perméables à l'air;
- être prêté à qui que ce soit, notamment des personnes de votre maison;
- bloquer la vue de la personne qui le porte ou interférer avec ses activités.

Les choses à considérer lorsque vous choisissez de porter un masque fait maison :

- Les masques ne peuvent pas bloquer **toutes** les particules de virus qui se propagent lorsque quelqu'un tousse ou éternue.
- Les masques devraient s'ajuster parfaitement, mais confortablement sur le nez et le côté de votre visage, et être fixés avec des attaches ou des boucles latérales et vous permettre de respirer facilement.
- Les masques devraient être fabriqués de tissu qui est résistant aux cycles fréquents dans les machines à laver et à sécher. Les masques en tissu doivent être jetés si le tissu est effiloché ou troué.

## Quel type de tissu dois-je utiliser?

Plusieurs organisations ont proposé des lignes directrices pour la conception des masques, notamment le type de tissu ou le style à utiliser. Il s'agit d'un domaine de recherche actif et de nouvelles données probantes émergeront probablement au cours des prochains mois. À l'heure actuelle, les Services de santé du Timiskaming prévoient certaines recommandations sur le matériel et la conception pour les masques.

- Utilisez deux ou trois couches de tissu tissé serré et perméable à l'air. Le coton est le tissu le plus utilisé. Il est préférable que le nombre de fils soit plus élevé. Par exemple, il est recommandé d'utiliser un compte de 120 fils ou plus. Une combinaison de tissus, comme du coton à texture élevée avec de la soie, du chiffon ou de la flanelle, peut être utilisée. Le tissu le plus confortable devrait se trouver sur la partie intérieure, celle appliquée contre le visage.
- Certaines organisations suggèrent d'utiliser une troisième couche de tissu non-absorbant. Une troisième couche de tissu peut rendre le masque légèrement plus performant pour contenir les gouttelettes (qui peuvent contenir la COVID-19), mais cela peut aussi rendre la respiration plus difficile à travers le masque, en plus d'être difficile à porter pendant de longues périodes.
- Choisissez des tissus qui peuvent résister à de multiples cycles de lavage à l'eau chaude.
- Dans la mesure du possible, utilisez des couleurs ou des tissus différents pour chaque côté du masque. Vous saurez ainsi quel côté fait face à votre bouche et quel côté fait face à l'extérieur.
- Les masques à couches avec des plis peuvent s'adapter à de nombreuses formes et tailles de visage.
- Les masques qui ont une couture au milieu peuvent laisser l'air s'échapper et ne bloqueront pas non plus les germes.
- Un élastique rond peut s'ajuster plus facilement derrière les oreilles qu'un élastique large et plat.

## **Quel type de masque puis-je porter avec un hijab, un niqab ou une burqa?**

Le port d'un couvre-tête ne remplace pas un masque en tissu. Les couvre-têtes ne sont pas conçus pour filtrer l'air en termes de matériaux et ils n'ont pas plusieurs couches. Vous pourriez devoir porter un masque sous le couvre-tête pour assurer le meilleur ajustement possible contre le visage. Assurez-vous que le masque en tissu couvre entièrement votre nez et votre bouche et qu'il s'insère bien en dessous de votre menton, au-dessus de l'arcade de votre nez et contre les côtés de votre visage.

## **Puis-je porter à la fois un masque et des lunettes ou des lunettes de soleil?**

Il est possible que vous deviez placer le masque sans lunettes pour vous assurer qu'il est bien ajusté sur votre nez. Évitez de toucher vos lunettes lorsque vous portez votre masque. Si vous devez réajuster vos lunettes, assurez-vous de vous laver les mains avec de l'eau et du savon ou un désinfectant pour les mains à base d'alcool immédiatement avant et après les avoir touchées.

Il est recommandé de retirer vos lunettes avant de retirer votre masque en toute sécurité. Enlevez vos lunettes lorsque vous êtes en mesure de vous laver ou de vous désinfecter les mains, et assurez-vous que vos lunettes peuvent être lavées avec de l'eau et du savon pour réduire le risque de propagation de la COVID-19.

## **À quel moment devrais-je retirer mon masque?**

Assurez-vous de vous laver les mains avant et après le retrait de votre masque ou chaque fois que vous souhaitez l'ajuster sans le retirer. Vous devriez enlever votre masque dans les circonstances suivantes :

- Si la distanciation physique peut être maintenue, vous pouvez enlever le masque en toute sécurité, et s'il ne peut pas être réutilisé, vous pouvez jeter le masque dans une poubelle doublée d'un sac. Vous pouvez par ailleurs le placer dans un sac en plastique pendant un court laps de temps afin de le transporter chez vous, ou le mettre directement dans la machine à laver.
- Si le masque est humide ou souillé, et s'il vous est possible de le remplacer par un nouveau masque alors que vous êtes toujours dans une situation qui nécessite d'en porter un.

## **Puis-je porter mon masque en tissu, toute la journée?**

Tant que le masque n'est pas endommagé, humide ou souillé, il peut être porté toute la journée. Ne prêtez pas votre masque à d'autres personnes. Retirez votre masque en ayant les mains propres lorsqu'il est sécuritaire de le faire. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool une fois de plus après l'avoir enlevé. Ne placez pas votre masque usagé dans votre poche. Voici quelques éléments importants à retenir :

Masques en tissu :

- Les masques en tissu peuvent être réutilisés toute la journée tant qu'ils demeurent propres et intacts. Pour ce faire, pliez le masque en deux en ayant les mains propres pour vous assurer que la surface extérieure soit portée vers l'intérieur et ainsi éviter qu'elle n'entre en contact avec d'autres objets lorsque le masque est entreposé. Ensuite, placez-le dans un sac propre et refermable jusqu'à l'utilisation suivante au cours d'une même journée.
- Un masque en tissu doit être directement placé dans la machine à laver. Vous pouvez placer un masque en tissu dans un sac en plastique pendant une courte période pour le transporter jusque chez vous pour le laver.

Masques jetables :

- Un masque jetable doit être enlevé et remplacé s'il est souillé, s'il est endommagé ou s'il entrave la respiration.
- Il est conçu pour un usage unique et doit par ailleurs être jeté à la fin de la journée.

## **Les masques et la chaleur**

- Afin de freiner la propagation de la COVID-19, il est important de porter un masque à l'intérieur quand il peut être difficile de maintenir une distance d'au moins deux mètres (six pieds).
- Il n'est pas toujours nécessaire de porter un masque à l'extérieur s'il est possible de garder ses distances.
- Les masques sont moins confortables lorsqu'il fait chaud, mais ils sont toujours efficaces. Vous devrez peut-être changer votre masque plus souvent à des températures chaudes et humides, car il peut devenir humide plus rapidement.
- Prévoyez vos sorties à l'extérieur durant les moments moins chauds de la journée et prenez une pause à l'ombre ou dans un endroit frais si vous trouvez le masque inconfortable avec la chaleur.

**Travailleurs à l'extérieur** : Les personnes dont le travail nécessite des efforts physiques à la chaleur pourraient trouver ces efforts plus pénibles avec un masque. Réduire l'intensité du travail ou son volume, s'accorder un repos plus souvent ou prendre des pauses au frais pourrait s'avérer nécessaire. Discutez-en avec votre employeur.

## Les masques et les enfants

Le port du masque est recommandé dans les situations où la distanciation physique n'est pas possible. C'est ainsi que se pose la question de savoir comment inciter les enfants de deux ans ou plus à porter un masque.

Encouragez votre enfant à porter un masque des manières suivantes.

- **Expliquez-leur pourquoi c'est important**
  - Les enfants regardent, écoutent et apprennent. Expliquez l'importance du port du masque en employant des mots simples pour les aider à comprendre pourquoi le port du masque est important. Laissez-les poser des questions et exprimer ce qu'ils ressentent. Vous pouvez aussi vous renseigner en faisant quelques lectures sur ce que vous pouvez faire pour [aider les enfants à affronter des événements publics stressants](#); vous trouverez de nombreux conseils sur cette page.
- **Donnez-leur des choix**
  - Laissez vos enfants choisir le motif ou la couleur de leur masque. Les enfants aiment se sentir indépendants et libres de leurs choix. Si c'est possible, faites participer votre enfant au choix d'un masque en tissu qui lui plaira.
- **Intégrez les masques dans des jeux imaginatifs**
  - Les jeunes enfants sont incroyablement imaginatifs. Intégrez quelques masques en tissu dans leurs jeux et observez ce qu'ils en font. La présence de masques dans leur environnement leur permettra d'être plus à l'aise avec l'apparence des masques et la sensation qu'on éprouve à les porter.
- **Donnez l'exemple**
  - Lorsque vous vous préparez à sortir en public, montrez à vos enfants comment vous mettez votre masque, expliquez-leur pourquoi vous le faites – *pour protéger ceux qui vous entourent*. Soyez un modèle en adoptant les comportements que vous souhaitez inculquer à vos enfants. Les enfants assimilent l'information très rapidement et reproduisent les comportements qu'ils observent, en particulier ceux des personnes qui s'occupent d'eux.

## Dois-je porter un masque lorsque je fais de l'exercice?

Il peut être impossible de porter un masque pendant l'exercice en raison de la fréquence cardiaque plus élevée et de la respiration plus rapide. Il est plus sécuritaire de faire de l'exercice sans masque à l'extérieur si des personnes qui ne sont pas de votre ménage sont autour de vous. Si vous faites de l'exercice en plein air, le fait de dépasser rapidement quelqu'un sur le trottoir ou la route n'est pas considéré comme un risque significatif d'exposition à la COVID-19. Voici quelques façons de faire de l'exercice à l'extérieur (comme du jogging, du vélo ou de la planche à roulettes) :

- maintenir une distance d'au moins deux mètres (six pieds) des autres;
- dans une file, l'espacement doit augmenter avec la vitesse du mouvement;

- se mettre à l'écart ou dépasser les autres rapidement et avec courtoisie sur les trottoirs;
- si vous êtes avec d'autres personnes, voyagez queue pour permettre aux autres de vous dépasser en toute sécurité;
- si possible, envisagez d'utiliser des chemins et des trottoirs communs lorsqu'il y a moins de monde.

## Comment puis-je fabriquer un masque?

Vous pouvez fabriquer un masque en tissu, de plusieurs façons. Utilisez les ressources suivantes pour fabriquer votre propre masque en tissu :

- [Masques et des couvre-visage non médicaux : Instructions pour cousu ou non cousu](#)
- [Comment fabriquer des couvre-visage en tissu](#) (en anglais).
- [Les enfants et les masques : conseils d'un expert](#)

## Où puis-je me procurer un masque en tissu dans le district du Timiskaming?

Si vous avez besoin de l'aide à obtenir un masque, veuillez communiquer avec la ligne Connections Timiskaming des Services de santé du Timiskaming au 1-866-747-4305, poste 2278 ou par courriel [connect@timiskaminghu.com](mailto:connect@timiskaminghu.com).

## Le port du masque est-il obligatoire en Ontario?

Même si la province de l'Ontario n'oblige pas le port du masque, certaines municipalités ont maintenant mis en place des dispositions sur le port du masque et des couvre-visages obligatoire. Si vous voyagez dans la province, veuillez-vous assurer de ce qui suit :

- Apportez un masque en tissu ou un couvre-visage
- Vérifiez si la région où vous allez a adopté des décrets ou des règlements relativement au port du masque obligatoire

Parmi les municipalités qui ont des décrets ou des règlements concernant le port du masque obligatoire, on retrouve :

- [Toronto](#)
- [Bureau de santé de Kingston, Frontenac, Lennox et Addington](#)
- [Bureau de santé de Middlesex-London](#)
- [Guelph, comté de Wellington et comté de Dufferin](#)
- [Bureau de santé de Windsor-comté d'Essex](#)
- [Santé publique Sudbury & Districts](#)
- [Bureau de santé de North Bay Parry Sound](#)
- [Bureau de santé d'Algoma](#)

## **Ressources:**

- Services de santé du Timiskaming - [Affiche Port de masque ou d'un couvre visage obligatoire \(pdf\)](#)
- Services de santé du Timiskaming - [Affiche : Quand vous mettez votre masque et quand vous enlevez votre masque](#)
- Services de santé du Timiskaming - [Affiche : Mon masque vous protège, votre masque me protège](#)
- Santé Canada – [À propos des masques et des couvre-visage non médicaux](#)
- Agence de la santé publique du Canada - [Renseignements généraux sur les masques non médicaux](#)
- Agence de la santé publique du Canada - [Comment fabriquer un masque non médical à la maison](#)
- Gouvernement de l'Ontario - [Le gouvernement recommande le port d'un masque lorsque l'écart sanitaire ne peut être maintenu](#)