

14 septembre 2020

Port du masque dans le Queensland

Le port du masque contribue à enrayer la propagation du coronavirus (COVID-19), notamment dans les endroits où il est difficile de rester à 1,5 mètre des autres personnes. Ces lieux incluent :

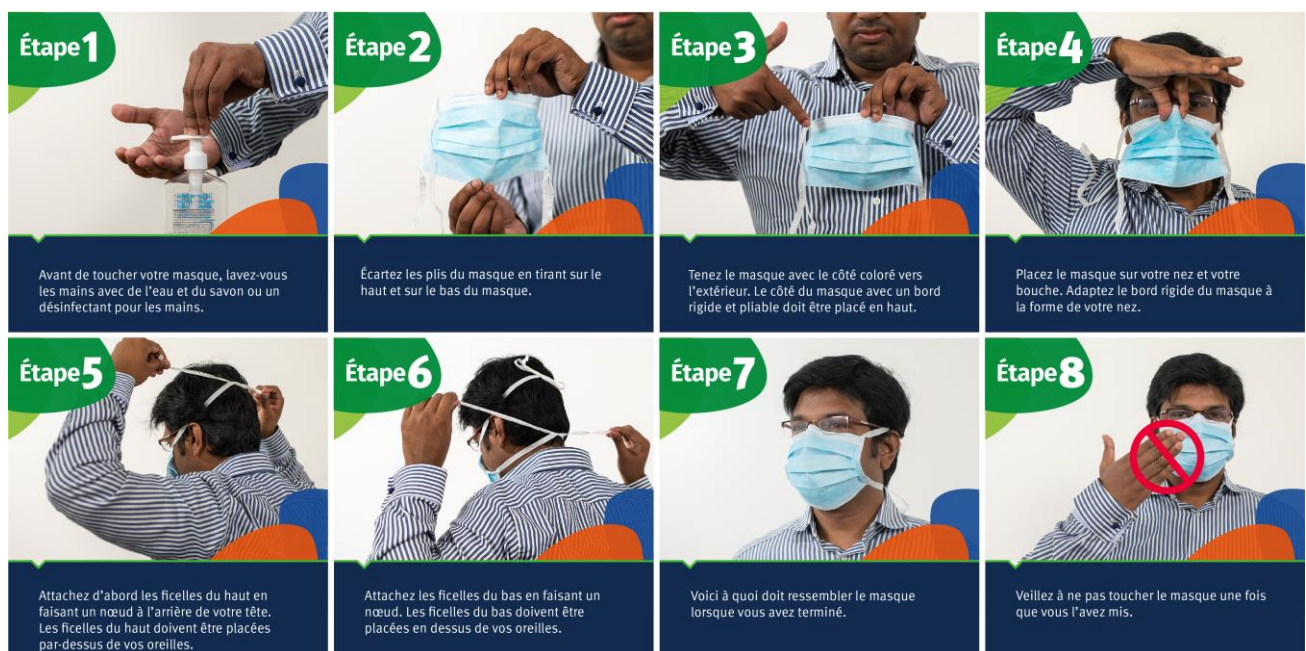
- les grands rassemblements de personnes
- les maisons où vivent de nombreuses personnes
- les transports en commun tels que le bus ou le train.

Vous devrez peut-être porter un masque dans le Queensland lorsque :

- vous entrez dans un hôpital
- vous visitez un établissement résidentiel de soins pour personnes âgées dans une zone à accès restreint
- vous vous rendez dans un établissement pour personnes handicapées dans une zone à accès restreint
- votre médecin ou votre infirmière vous demande de porter un masque
- vous attendez de passer un test de dépistage pour le COVID-19.

Il est important de vous laver les mains régulièrement et de vous tenir à deux grandes enjambées des autres personnes. Évitez les embrassades, les baisers et de serrer la main d'autres personnes.

Comment porter un masque



1. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon ou un désinfectant pour les mains avant d'enfiler votre masque.
2. Tenez le masque par ses boucles élastiques, puis attachez-le autour de votre tête ou faites passer les boucles derrière vos oreilles.
3. Assurez-vous que le masque couvre entièrement votre bouche et votre nez. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'espace entre votre visage et le masque. Si vous utilisez un masque chirurgical, pressez la pièce nasale du masque autour de votre nez.

Ne vous touchez pas les yeux, le nez, la bouche ou l'avant du masque lorsque vous portez un masque. Si vous avez porté un masque pendant la période requise et que vous n'avez plus besoin de le porter, jetez-le à la poubelle. Si possible, jetez votre masque dans un sac poubelle fermé. Lavez-vous les mains immédiatement après avoir jeté le masque à la poubelle.

Types de masques ou autres protections faciales recommandés

Le meilleur type de masque est le masque chirurgical à usage unique, que vous pouvez acheter en pharmacie. Si vous ne pouvez pas vous procurer un masque chirurgical, vous pouvez utiliser n'importe quel masque en papier ou en tissu. Les masques en tissu les plus efficaces sont constitués d'au moins 3 couches. Si vous ne trouvez pas de masque en tissu, vous pouvez utiliser un bandana ou un foulard, à condition de vous couvrir correctement le nez et la bouche.

Fabriquez votre propre masque en tissu

Vous pouvez fabriquer votre propre masque en tissu. Utilisez cette [ressource utile du gouvernement australien \(PDF\)](#) pour connaître la meilleure façon de fabriquer votre masque.

Comment laver un masque en tissu réutilisable

Les masques en tissu doivent être lavés après chaque utilisation.

Ils peuvent être lavés en machine avec d'autres vêtements ou à la main, avec du savon et en utilisant l'eau la plus chaude possible pour le tissu. Faites sécher le masque en tissu au sèche-linge ou à l'air libre (sur une corde à linge) avant de le réutiliser.

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon ou avec un désinfectant pour les mains après avoir manipulé des masques usagés.

À quelle fréquence devez-vous changer de masque ?

Les masques chirurgicaux ne doivent pas être réutilisés.

Les masques en tissu peuvent être lavés et réutilisés. Il est conseillé d'en avoir au moins deux, afin d'en avoir toujours un propre à disposition.

Lorsque vous voyagez ou que vous vous rendez dans un lieu éloigné de votre domicile, il se peut que vous ne puissiez pas rester à 1,5 mètre des autres personnes et que vous deviez porter un masque. Il y aura des moments où vous pourrez garder vos distances avec les autres et où vous n'aurez pas besoin de porter un masque. Si vous avez porté un masque le matin en allant au travail, par exemple, vous ne devriez pas réutiliser ce même masque en rentrant chez vous le soir.

Jetez les masques chirurgicaux usagés à la poubelle ou conservez les masques en tissu usagés dans un sac en plastique jusqu'à ce que vous puissiez les laver.

Réutiliser un masque en tissu sans le laver peut transmettre le COVID-19 à d'autres personnes ou même à vous-même s'il a été contaminé depuis la dernière fois que vous l'avez porté. À chaque fois que vous vous trouvez dans une nouvelle situation, mettez un masque propre. Transportez vos masques propres dans un sac en plastique ou en papier pour les garder propres.

Vous avez besoin de plus d'informations ?

Appelez le 13HEALTH (13 43 25 84) et demandez un interprète si vous avez besoin d'un soutien linguistique. Ce service est gratuit.

Aide en matière de santé mentale

En cas d'inquiétude, de peur ou de tristesse liée à la pandémie de COVID-19, vous pouvez appeler le 1300 MH CALL (1300 64 22 55) ou contacter le Queensland Transcultural Mental Health Centre (ouvert du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30) au 1800 188 189. Vous pouvez également demander un interprète si vous en avez besoin.