

Le port du masque

Un geste altruiste à regarder de près

DIANE BRAULT¹

S'il n'est pas encore obligatoire au Québec, le port du masque n'en demeure pas moins fortement recommandé particulièrement dans les moments où la distanciation physique est difficile à respecter. L'idée de se masquer le bas du visage (incluant l'appendice nasal) est de limiter le risque de transmettre de façon directe et imprévisible à une autre personne, un virus par les projections de grosses gouttelettes émises par une toux ou un éternuement.

Rien ne sert de porter un masque s'il est mal utilisé

Le masque sous le nez, le masque dans le cou, le masque sous le menton, le masque levé sur les cheveux, le masque enlevé et gardé dans la main pour jaser, le masque utilisé que l'on a enlevé et que l'on oublie dans la voiture et que l'on remet le lendemain, le sans masque... voilà ce que l'on remarque partout.

Pour que le couvre-visage ou encore le masque chirurgical acheté à la pharmacie puisse protéger dans une certaine mesure l'autre que nous, encore faut-il suivre correctement les règles d'usage et d'entretien. L'intérêt de ce dispositif et son efficacité dépendent de sa manipulation. Les masques chirurgicaux ainsi que les couvre-visage maison fonctionnent à sens unique. Ils filtrent l'air expiré mais pas l'air inspiré ce qui laisse courir un risque.

Une fois installé sur le visage, se gratter le nez sous le masque, toucher l'extérieur du masque à tous moments pour l'ajuster ou ajuster ses lunettes, ne pas le changer après avoir éternué, enlever et remettre le même

masque plusieurs fois dans la journée, sont autant de gestes non anodins qui ruinent l'efficacité de la prévention. Malheureusement, on voit ces gestes couramment se faire.

Le fait de mal utiliser son couvre-visage peut accroître le risque de la transmission au lieu de la réduire. Une personne non porteuse du virus peut s'être fait transférer des particules virales sur son masque. Par la suite, cette personne peut se contaminer elle-même au retrait de son masque et contaminer son environnement.

Règles d'or concernant l'utilisation d'un couvre-visage

Porter un masque, c'est difficile, car cela génère des inconforts. Il peut donner chaud. Il faut contrôler ses envies de se gratter, il peut générer de la buée désagréable dans les lunettes. Les professionnels de la santé reçoivent des formations très spécifiques et précises sur leur utilisation, sur la façon optimale de les porter et d'en disposer après usage. Il se développe chez eux une discipline et une continue auto-observation prévenant la possible transmission des microbes.

Dans la communauté, l'utilisation des masques maisons ou chirurgicaux doit être associée à des règles strictes pour les mêmes raisons de prévention.

Cinq règles simples à se souvenir

Il faut toujours se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes avant d'enfiler le masque propre. Les solutions hydroalcooliques sont utilisées quand l'eau n'est pas disponible.

Le masque doit être parfaitement configuré au visage. Les masques trop petits ou trop grands sont inefficaces, donc inutiles. Aucun espace ne doit exister entre le visage et le masque.

Une fois installé, on ne touche plus jamais le masque jusqu'à son retrait complet et définitif sous peine de se contaminer ou de contaminer son environnement.

Les couvre-visages maison ou chirurgicaux doivent être portés sur de courtes périodes, au maximum 3-4 heures. On doit les changer s'ils sont devenus humides par la transpiration ou un éternuement ou de la toux. Le lavage des mains est essentiel.

Tous les masques doivent être retirés sans toucher au tissu. Ils doivent être insérés dans un sac de plastique jusqu'à leur lavage à l'eau chaude, à 60 degrés pendant 30 minutes, séchés à l'air ou à la sècheuse sans adoucissant. Les masques chirurgicaux doivent être jetés dans un sac fermé et mis à la poubelle pour la sécurité de tous.

Faisons entrer le couvre-visage dans notre culture

Porter un masque maison ou chirurgical en communauté n'est pas vraiment une protection absolue pour soi. C'est une protection qui demeure bien relative si personne ne le porte. Pour que son efficacité soit bonne, il faut que deux personnes qui se parlent en aient un; ou encore, il faut que tous les gens autour de soi en portent. Il n'y a pas de solution miracle, il n'y a que des risques que l'on veut diminuer. La sécurité la plus grande demeure la distanciation et au besoin, son propre retrait des situations de promiscuité.

Malgré une certaine amélioration en rapport avec l'épidémie au Québec, on ne peut réellement savoir ce qui est attribuable à l'amélioration du climat relié au changement de saison et ce qui est attribuable au fait que les gens font attention. Le port du masque pour tous dans les commerces, dans les entreprises, dans les transports ainsi que dans la vie quotidienne demeure essentiel, car on ne connaît pas avec certitude notre niveau d'immunité collective.

1. Diane Brault B.Sc. inf., membre inactif OIIQ - Retraité.



Le masque doit être parfaitement configuré au visage. Aucun espace ne doit exister entre le visage et le masque.



Tous les masques doivent être retirés sans toucher au tissu.



Les masques doivent être insérés dans un sac de plastique jusqu'à leur lavage

Photos: Jean-Guy Joubert

On a tout prévu pour votre BBQ

avec les prêts-à-cuire de votre boucher IGA



Le plaisir de
mieux
manger



Marché IGA Famille Piché
2635, boul. du Curé-Labelle - Prévost
450-224-4575

Service de commande en ligne le plus complet et efficace au Québec
Préparation de commande • Livraison disponible • Cueillette en magasin • Service courtois et rapide

www.iga.net

IGA
Famille Piché **extra**
On s'y connaît!