

# FIÈVRE ET TOUX ? JE PORTE UN MASQUE POUR PROTÉGER LES AUTRES



## COMMENCER PAR BIEN SE LAVÉR LES MAINS



frotter la paume  
des mains



...l'extérieur  
des mains



...entre  
les doigts



...les ongles et  
le bout des doigts



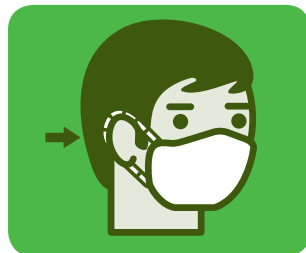
Se frotter les mains au moins 30 secondes si on utilise de l'eau et du savon, ou jusqu'à ce que les mains soient sèches si on utilise une solution hydro-alcoolique



## 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](http://www.inpes.sante.fr)  
[www.sante.gouv.fr](http://www.sante.gouv.fr)

Institut National  
de Prévention  
et d'Éducation  
pour la Santé  
**inpes**

  
Liberté • Égalité • Fraternité  
REPUBLIQUE FRANÇAISE  
MINISTÈRE DE LA SANTÉ,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS