

COMMENT DÉCUPLER SES POUVOIRS ?



Tenir sa vaccination à jour.



Se laver très souvent les mains.



Couvrir son nez et sa bouche quand on éternue.



Utiliser des mouchoirs à usage unique.



Eviter de se toucher le visage.



Restez chez soi et évitez les contacts quand on est malade.



Devenons tous des SUPER-HÉROS

#SortezMasqués

Vous souhaitez, vous aussi, faire partie de la bande des super-héros masqués, rendez-vous sur notre page facebook pour partager votre expérience et même votre photo !



www.facebook.com/ARS.nouvelleaquitaine

Vous êtes professionnel de santé :



Engagez-vous dans la ligue professionnelle des super-héros masqués. Et participez à la promotion du port du masque dans votre cabinet. Pour cela, recevez un kit avec des outils pratiques en complétant le formulaire accessible depuis la page «campagne masque» : www.nouvelle-aquitaine.ars.sante.fr

QUAND IL EST MALADE, LE SUPER-HÉROS PORTE SON MASQUE SUR LE NEZ ET LA BOUCHE

Vous êtes malades : vous tousssez, vous avez de la fièvre... alors sortez masqués !



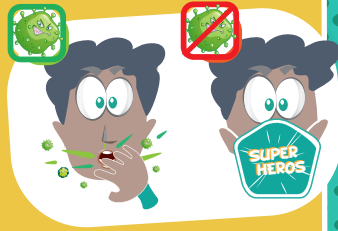
ARS Nouvelle-Aquitaine

103 bis rue Belleville - CS 91704 - 33063 Bordeaux Cedex



LE MASQUE, UN SUPER POUVOIR

Grâce à son masque positionné sur le nez et la bouche, le super-héros évite de transmettre la rougeole à des femmes enceintes, la coqueluche à des bébés, la grippe et tous les virus hivernaux à ses proches et aux personnes fragiles...



Les maladies infectieuses peuvent créer des complications graves. Ainsi, en portant un masque, on évite de propager la maladie et qu'elle atteigne notamment les plus fragiles. C'est un geste "héroïque" pour protéger les autres.

Votre mission :

Si vous êtes malades : vous tousssez, vous avez de la fièvre...

**ALORS SORTEZ MASQUÉS
POUR PROTÉGER VOS PROCHES,
LES AUTRES ET LES PLUS FRAGILES.**



Demandez conseil à votre professionnel de santé

QUAND PORTER LE MASQUE ? Quelques exemples

Si je ne peux pas rester chez moi et que je dois prendre les transports en commun



Dans la salle d'attente chez le médecin



Lorsque je suis chez moi pour protéger mes proches



A la pharmacie si personne ne peut aller chercher mes médicaments



En me rendant au laboratoire



QUEL MASQUE POUR QUEL POUVOIR ?



masque chirurgical

Le masque chirurgical

> Pour protéger les autres

Le masque « chirurgical » porté par la personne malade permet d'éviter de contaminer ses proches.

Son pouvoir
caché

Il peut aussi vous protéger de la grippe lors des épidémies hivernales.

Les autres masques (FFP2)

Les masques FFP2 de protection individuelle («canard», avec filtre,...) ne sont indiqués que dans certaines situations.



masque canard

masque avec filtre

Les masques sont
vendus en pharmacie.

BIEN PORTER SON SUPER POUVOIR



1



Lavez-vous les mains avant de le mettre.

2



Prenez le bord rigide par le haut.

3



Placez le masque sur le visage et attachez-le :
- soit par les élastiques derrière les oreilles,
- soit par les lacets derrière la tête et la nuque.

4



Abaissez le bas du masque sous le menton.

5



Moulez le renfort rigide du haut du masque sur le nez.

Changez le masque dès qu'il est mouillé



Jetez-le à la poubelle de préférence dans un sac plastique.



Puis lavez-vous les mains.