

# Je protège les autres !



## Quand ?

**Vous devez porter un masque si vous faites de la fièvre et avez de la toux.**

La fièvre et la toux sont les symptômes les plus fréquents des infections des voies respiratoires (rhume, grippe, pneumonie...). Lorsque vous avez une infection respiratoire, vous pouvez contaminer les autres par les gouttelettes qui sont projetées dans l'air quand vous toussiez ou éternuez. Le masque empêche ainsi la projection de ces gouttelettes.

## Où ?

Vous devez porter un masque dans les services d'urgence, les salles d'attente des cliniques médicales ou tout autre établissement de soins. Des masques sont généralement mis à votre disposition.

# Comment mettre le masque

Le masque doit couvrir le nez et la bouche.



**1** Mettez le masque en plaçant le bord rigide vers le haut.



**2** Moulez le bord rigide du masque sur le nez.



**3** Abaissez le bas du masque sous le menton.

- Portez le masque aussi longtemps que vous êtes dans l'établissement.
- Changez-le lorsqu'il est mouillé.
- Jetez-le dans une poubelle après usage.
- Lavez vos mains.

## Conseils santé

- Lavez vos mains après avoir toussé ou vous être mouché.
- Utilisez des mouchoirs de papier.
- Jetez vos mouchoirs utilisés dans une poubelle.
- Évitez de partager les objets que vous portez à votre bouche (verre, paille, ustensiles...).
- Si vous êtes malade, évitez de visiter vos proches.
- Faites-vous vacciner contre la grippe chaque année.

**PROTÉGEZ LA SANTÉ DES AUTRES. PORTEZ UN MASQUE !**

[www.pandemiequebec.gouv.qc.ca](http://www.pandemiequebec.gouv.qc.ca)

Santé  
et Services sociaux

Québec

