

# UN MASQUE POUR CHACUN

Avec la Région Hauts-de-France

## Comment bien porter votre masque ?



**Lavez votre masque avant la première utilisation.**  
**Avant de mettre ou enlever le masque,**  
lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon  
ou une solution hydro-alcoolique.



### Pour le mettre

- Tenez le masque par les lanières élastiques.
- Ajustez le masque de façon à recouvrir le nez,  
la bouche et le menton.



### Pour l'enlever

Décrochez les lanières élastiques pour décoller  
le masque de votre visage.



### Il faut changer le masque

- Quand vous avez porté le masque 4h.
- Quand vous souhaitez boire ou manger.
- Si le masque s'humidifie.
- Si le masque est endommagé.



- Le laver 30 mn à 60° dans un filet  
sans utiliser d'adoucissant.
- Le sécher (sèche-linge ou sèche-cheveux)  
dans les 2 h qui suivent le lavage.
- Le ranger dans un petit sac hermétique, une pochette...
- Ne pas l'utiliser au-delà de 20 cycles de lavage.



- Évitez de le toucher et de le déplacer.
- Ne le mettez jamais en position d'attente  
sur le front ou sur le menton.



Ne mettez pas le masque dans votre poche  
ou votre sac après l'avoir porté. En attendant  
de le laver, isolez-le dans un sac plastique.



Attention : si vous êtes malade,  
ce masque n'est pas adapté.  
Demandez l'avis de votre médecin.



Ce masque n'est pas destiné  
au personnel soignant.



Merci aux communes, aux intercommunalités  
et aux départements partenaires de cette opération.  
Retrouvez nos vidéos explicatives sur [hautsdefrance.fr](https://hautsdefrance.fr)

Région  
Hauts-de-France

# UN MASQUE POUR CHACUN

Avec la Région Hauts-de-France

## Comment bien porter votre masque jetable ?



**Avant de mettre ou enlever le masque,**  
lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon  
ou une solution hydro-alcoolique.



### Pour le mettre

Positionnez le masque dans la bonne direction  
(bord rigide en haut, face blanche vers le visage).



- Attachez le haut du masque.
- Pincez le bord rigide pour l'ajuster à votre nez.
- Puis attachez le bas du masque.



### Pour l'enlever

Décrochez les lanières élastiques pour décoller  
le masque de votre visage.



Jetez votre masque dans une poubelle  
et lavez-vous les mains.



Évitez de le toucher et de le déplacer.



Ne le mettez jamais en position d'attente  
sur le front ou sur le menton.



Merci aux communes, aux intercommunalités  
et aux départements partenaires de cette opération.  
Retrouvez nos vidéos explicatives sur [hautsdefrance.fr](https://hautsdefrance.fr)

Région  
Hauts-de-France