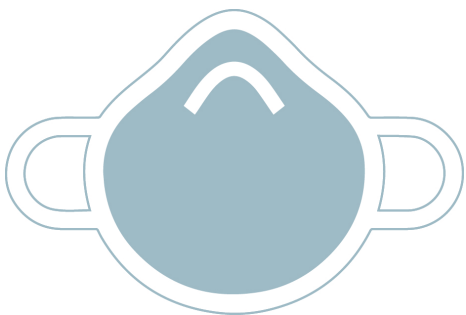




Consignes de santé et de sécurité

Port d'un masque respiratoire N95 sans essai d'ajustement



Les masques respiratoires N95 sont munis d'un pince-nez métallique qui aide à prévenir les fuites d'air au-dessus du masque et à éviter que les lunettes et les lunettes de sécurité deviennent embuées. Pour un bon ajustement, assurez-vous de bien mouler la bande métallique sur votre nez.

Qu'est-ce qu'un masque respiratoire N95?

Un masque N95 est un dispositif de protection respiratoire qui est conçu pour épouser les formes du visage et former un joint étanche autour du nez et de la bouche lorsqu'il est bien ajusté.

Dans certains contextes, une personne peut décider de porter un masque N95 sans procéder à un essai d'ajustement.

Cela signifie que l'étanchéité du masque n'a pas été vérifiée par une personne autorisée à effectuer de telles vérifications. Les masques N95 peuvent être portés sans essai d'ajustement. Toutefois, la protection n'est optimale que lorsque le masque forme un joint étanche avec le visage. Le port d'un masque N95 sans essai d'ajustement peut réduire l'exposition aux particules en suspension dans l'air et aux aérosols infectieux, mais le niveau de protection dépend largement de l'étanchéité du masque et de l'assiduité avec laquelle il est porté.

Au nom du gouvernement du Canada, la Croix-Rouge canadienne distribue des masques respiratoires N95 de tailles petite, moyenne et universelle. Certains facteurs, comme la forme du visage et la pilosité faciale, influencent considérablement l'étanchéité d'un masque, et toute fuite d'air causée par un mauvais ajustement diminuera grandement l'efficacité du masque. Pour estimer la taille de masque respiratoire N95 qui devrait le mieux vous convenir, consultez le tableau suivant :

Choisir la taille de masque en fonction de votre poids

Moyen : entre 70 et 115 kg (154 à 253 lb)

Petit : entre 45 et 70 kg (99 à 154 lb)

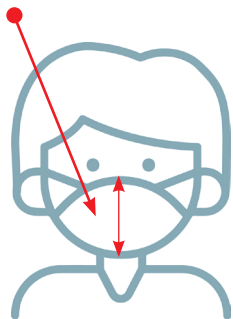
***Remarque :** Les masques respiratoires N95 ne conviennent pas aux enfants de moins de deux ans.

Comment doit-on porter un masque respiratoire N95?

Ajustement général

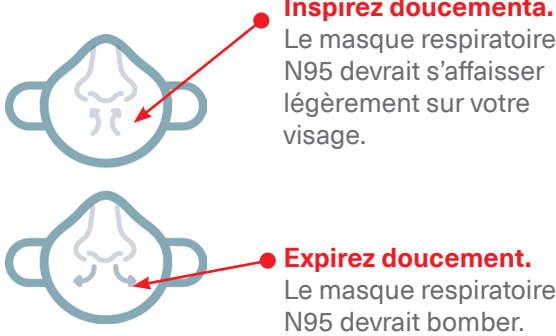
1

Assurez-vous que le masque N95 couvre complètement le nez, la bouche et le menton.



2

Vérifiez que l'air ne s'échappe pas entre le masque et votre visage.



Inspirez doucement.
Le masque respiratoire N95 devrait s'affaisser légèrement sur votre visage.

Expirez doucement.
Le masque respiratoire N95 devrait bomber.

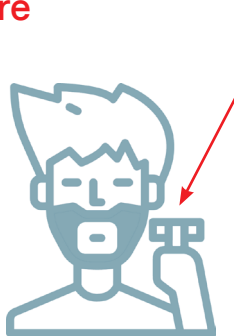
3

Ajustez les attaches, les bandes ou les boucles latérales au besoin.



4

Autres mesures de précaution contre la fumée des feux de forêt et autres risques de santé respiratoire



Mode d'emploi

- Assurez-vous que le masque N95 est propre, sec et intact.
- Jetez votre masque N95 dans les cas suivants :
 - Il est abimé ou déformé.
 - Il ne se moule plus bien au visage.
 - Il est humide ou visiblement sale, particulièrement s'il est souillé de sang, de sécrétions nasales ou d'autres liquides organiques.
 - Il rend la respiration difficile.
- Lavez vos mains avant de mettre votre masque ainsi qu'après l'avoir ajusté ou retiré.
- Ne partagez pas de masque respiratoire avec autrui.



Considérations relatives à la sécurité

Le port prolongé d'un masque respiratoire N95 peut entraîner certains malaises en raison de son ajustement serré. Enlevez votre masque si vous avez de la difficulté à respirer lorsque vous le portez.

Les personnes atteintes de troubles respiratoires, de troubles cardiaques ou de tout autre problème de santé qui gêne la respiration devraient obtenir un avis médical avant d'utiliser un masque N95, car ce dernier peut rendre la respiration plus difficile.

Une personne qui porte un masque respiratoire N95 devrait demeurer à l'affût de certains symptômes comme des nausées, des maux de tête, des étourdissements, des difficultés visuelles, des essoufflements ou de la difficulté à respirer, des palpitations, de la confusion ou des difficultés à communiquer en portant le masque.

Si une personne portant un masque N95 éprouve une urgence respiratoire, il faut lui prodiguer les premiers soins suivants : mettre la personne à l'abri du danger en l'amenant à l'intérieur dans un endroit bien ventilé, retirer le masque respiratoire N95 et appeler les secours pour assurer la santé et la sécurité de la personne.



Autres mesures de précaution contre la fumée des feux de forêt et autres risques de santé respiratoire

- Surveillez la qualité de l'air dans votre région et suivez les consignes des autorités de santé publique.
- Limitez les activités à l'extérieur lorsque la qualité de l'air est compromise.
- Améliorez la qualité de l'air à l'intérieur et aérez les lieux lorsque possible.
- Restez à la maison en cas de maladie, dans la mesure du possible.
- Lavez-vous régulièrement les mains et couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez ou éternuez.
- Assurez-vous que votre vaccination est à jour.

Pour en savoir plus : www.canada.ca/sante-publique