

# Fabriquer un masque pour soi et ses proches

Recommandations & consignes





Le dispositif « masque barrière » est destiné à compléter les gestes barrières et les règles de distanciation sociale visant à lutter contre les infections virales.

**Il est destiné au grand public. Il couvre le nez, la bouche et le menton.**

**Il a pour vocation de protéger cette zone de tout contact avec les mains.**

L'utilisation du masque barrière est envisagée par exemple pour une personne quittant son domicile pour se rendre sur son lieu de travail, pour effectuer des achats de première nécessité...

### LE MASQUE

Le masque barrière est composé d'au moins deux couches de tissus, lavables en machine à 60 °C.

Il comporte un dispositif d'ajustage sur la tête de l'utilisateur (jeu de brides).

**Il doit pouvoir être ajusté** étroitement sur **le nez, les joues et le menton** pour assurer une étanchéité suffisante.

### LES BRIDES

Le jeu de brides peut entourer la tête ou les oreilles de l'utilisateur.

Il doit être conçu de telle façon que le masque barrière puisse être mis et enlevé facilement.

Il doit être suffisamment solide pour maintenir le masque en place de façon à ce qu'il soit confortable et éviter un serrage excessif.

Il peut être réalisé au moyen **d'un élastique** ou **d'un lien en tissu** fixé sur le masque.

### COMMENT LE PORTER ?



Le masque ne doit **pas servir plus de 4 heures**.

Pendant ce temps il peut être retiré provisoirement. L'idéal est de se laver les mains et de le suspendre pour éviter tout contact avec des surfaces afin que ces dernières ne soient ni contaminantes, ni contaminées.

Le masque barrière doit **être changé et lavé chaque fois qu'il est souillé, mouillé** ou mal positionné sur le visage.

Il ne faut pas le mettre en position d'attente sur le front ou sous le menton.

### COMMENT LE NETTOYER ?

Le masque barrière est conçu pour **être réutilisable**. Il doit être nettoyé à la machine à laver sur un programme de **30 minutes minimum** et à une température de **60 °C**.

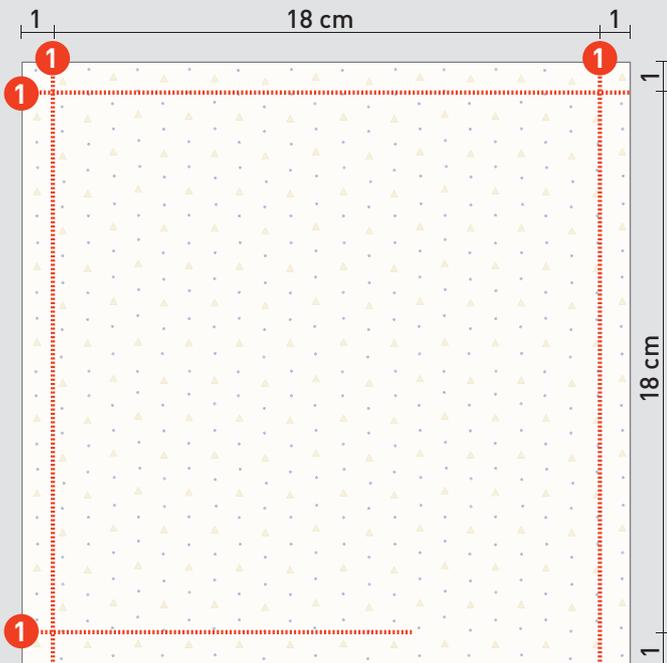
L'utilisation d'adoucissant n'est pas préconisée.

CONTINUER DE  
VOUS LAVER LES MAINS  
TRÈS RÉGULIÈREMENT  
DANS LA JOURNÉE



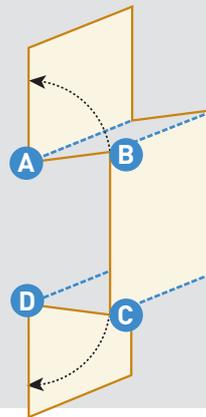
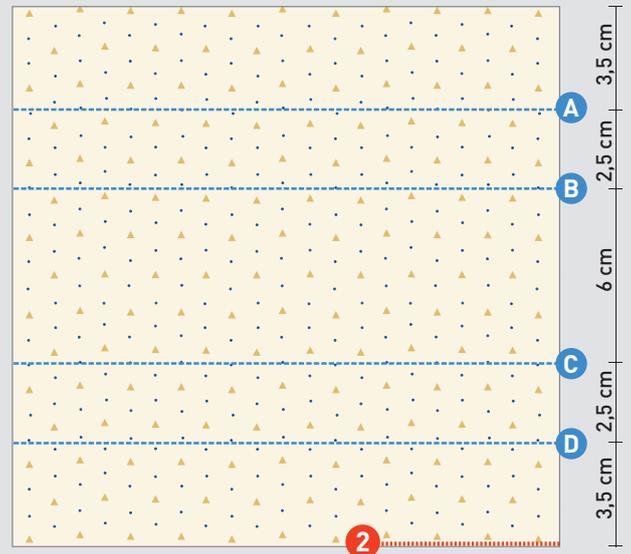
# Confection d'un "masque barrière"

## ÉTAPE 1



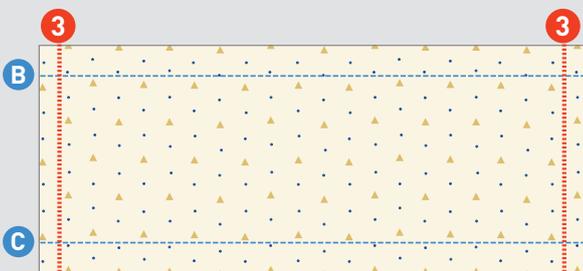
- Superposer 2 carrés de tissus 20 x 20 cm préalablement lavés pour éviter tout rétrécissement. Les faces endroit se touchent.
- Coudre à 1 cm du bord sur le pourtour en laissant une ouverture de 6 cm sur le bas **1**
- Retourner le carré comme une housse de couette.
- Aplatir les coutures au fer à repasser.

## ÉTAPE 2



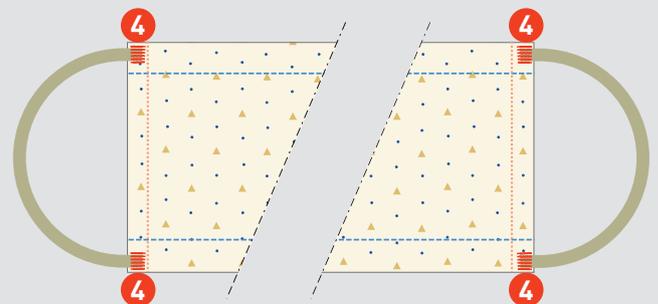
- Refermer l'ouverture par une couture à la main en rentrant les bords **2**
- Préparer les plis **A B C D**
- Marquer les plis au fer à repasser.

## ÉTAPE 3



- Coudre à 1 cm du bord à droite et à gauche **3**

## ÉTAPE 4



- Coudre les 2 élastiques ou les liens **4**

La confection doit être suivie d'un premier lavage avant utilisation.



Les dimensions doivent être adaptées à la morphologie de l'utilisateur notamment pour les enfants.



- Utiliser des étoffes serrées,
- Assembler deux couches,
- Utiliser des étoffes permettant à l'air de passer pendant la respiration,
- Utiliser des étoffes suffisamment souples pour s'appliquer autour du visage pour assurer l'étanchéité,
  - Utiliser des étoffes pas trop chaudes,
  - Utiliser des étoffes lisses, non irritantes.



- Ne pas utiliser d'étoffes légères et peu serrées,
- Ne pas confectionner un masque avec une seule épaisseur d'étoffe,
  - Ne pas utiliser d'agrafe dans la conception du masque barrière,
- Ne pas utiliser des étoffes bloquant le passage de l'air pendant la respiration,
- Ne pas utiliser des étoffes trop raides qui ne favoriseraient pas l'étanchéité,
  - Ne pas utiliser des étoffes chaudes qui rendraient le porter difficile,
  - Ne pas utiliser des étoffes irritantes qui rendraient le porter difficile.

## Des questions sur le coronavirus ?

0 800 130 000

Service & appel  
gratuits

Les consignes sanitaires sont présentées sur le site du gouvernement français :  
<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>.