

## COVID-19 : Utilisation de masques et de respirateurs

Il est fortement recommandé de porter un masque de bonne qualité bien ajusté, particulièrement à l'intérieur dans les endroits publics. Le port du masque, en plus de la distanciation physique, la réduction des contacts, la vaccination et autres [mesures de santé publique](#), peut réduire la propagation de la COVID-19 et constitue une mesure importante que l'on peut encore utiliser pour se protéger et protéger les autres. Même si le port du masque n'est plus obligatoire, il reste un élément important de la lutte de notre communauté contre la pandémie.

### Nous devrions encore porter le masque pour nous protéger nous-mêmes et protéger les autres contre la COVID-19

Nous vous recommandons fortement de porter le masque si vous croyez que, à la lumière de votre niveau de risque, c'est la bonne décision pour vous. Songez à en porter un dans les cas suivants :

- vous courez, plus que d'autres, le risque de tomber très malade si vous contractez la COVID-19;
- vous vivez dans une habitation collective (refuge, foyer de groupe, etc.);
- vous habitez, travaillez ou passez du temps avec quelqu'un qui court davantage de risques d'attraper ce virus (par exemple, un aîné ou une personne au système immunitaire affaibli);
- vous vous trouvez dans une pièce bondée et mal aérée;
- vous avez besoin d'une couche de protection supplémentaire.

### Endroits où le port du masque est obligatoire

Le gouvernement provincial exige le port du masque dans les lieux intérieurs suivants :

- centres d'hébergement et de soins de longue durée.

La Ville de Toronto l'exige dans les lieux intérieurs suivants :

- refuges, notamment les refuges pour femmes ou sans-abris d'une journée;
- service Wheel-Trans de la TTC.

Le port du masque est parfois requis dans les endroits suivants :

- entreprises et organismes, dont des hôpitaux, qui ont adopté des politiques plus strictes sur le port du masque. Prière de vérifier auprès de l'organisme en question;
- votre employeur s'il vous demande de porter un équipement de protection individuelle.

Le masque est encore obligatoire **dans tous les lieux publics** dans les cas suivants :

- Vous revenez d'un voyage à l'étranger ([https://voyage.gc.ca/voyage-covid/voyage-restrictions/exemptions?\\_ga=2.219694685.576256335.1651242599-1070366627.1651242599](https://voyage.gc.ca/voyage-covid/voyage-restrictions/exemptions?_ga=2.219694685.576256335.1651242599-1070366627.1651242599)). Si vous n'êtes pas entièrement vacciné ([https://voyage.gc.ca/voyage-covid/voyage-restrictions/voyageurs-vaccines-covid-entrent-canada?\\_ga=2.191319406.576256335.1651242599-1070366627.1651242599](https://voyage.gc.ca/voyage-covid/voyage-restrictions/voyageurs-vaccines-covid-entrent-canada?_ga=2.191319406.576256335.1651242599-1070366627.1651242599)), portez le masque 14 jours même si vous êtes exempté de la quarantaine. Cette dernière politique s'applique aussi aux enfants ayant voyagé avec un adulte vacciné.
- Vous êtes un **contact étroit** d'une personne atteinte de la COVID-19. Portez le masque 10 jours après votre dernière exposition, même si vous êtes exempté de la quarantaine. Évitez les activités où le retrait du masque serait nécessaire (manger au restaurant par exemple).
- Vous présentez des **symptômes de la COVID-19** ou avez obtenu un résultat positif au test de dépistage. Portez le masque pour une période de 10 jours après l'apparition des premiers symptômes ou l'obtention du résultat positif.

### Qualités d'un bon masque en tissu

- Les masques doivent compter au moins trois couches de tissu tissé serré (comme du coton ou du lin), ou deux couches avec une couche filtrante pour accroître la protection.
- Envisagez de porter un masque médical ou un respirateur pour une protection encore meilleure.
- Vous pouvez ajouter la couche filtrante dans la pochette d'un masque en tissu. Pour ceux qui ne comportent pas de pochette, coupez ou découpez une extrémité et insérez un filtre entre les deux couches.
- Le masque doit être **adapté au visage**, couvrir le nez, la bouche et le menton sans laisser d'ouvertures.
- Il doit être **confortable** : vous devez respirer avec facilité sans que la vision soit réduite.
- Il faut **bien ajuster** le masque et les attaches ou les boucles latérales pour éviter tout ajustement pendant son utilisation.
- Choisissez un tissu qui peut supporter un lavage à haute température (comme du coton). Évitez les matériaux extensibles.
- Choisissez un tissu qui conserve la forme du masque après le lavage et le séchage.

### Personnes particulièrement vulnérables à la COVID-19

Un masque médical, un respirateur ou un masque en tissu à trois couches correctement ajusté est recommandé pour toute personne qui présente les caractéristiques suivantes :

- elle présente des symptômes de la COVID-19 ou a obtenu un résultat positif au test de dépistage;

- elle s'occupe d'une personne qui présente des symptômes de la maladie ou qui a obtenu un résultat positif au test;
- elle vit dans un espace surpeuplé où quelqu'un présente des symptômes ou a obtenu un résultat positif;
- elle risque de [contracter une forme grave de la maladie](#);
- elle présente un risque plus élevé d'exposition à la COVID-19 en raison de sa situation de vie ou de travail.

### Produits non recommandés

- L'écran facial n'est pas une solution de rechange au masque, car il ne protège pas les autres de vos particules respiratoires.
- On peut améliorer sa protection en portant un écran facial avec un masque.
- Les masques en plastique ne protègent pas les autres de vos particules respiratoires, car ils ne sont pas bien ajustés au visage.
- Les masques munis d'une soupape d'évacuation peuvent répandre les particules respiratoires dans la pièce. Ils ne protègent pas les autres et ne limitent pas la propagation de la COVID-19.
- Les cache-cous, les écharpes ou les bandanas ne sont pas bien fixés sur la tête ou les oreilles; ils risquent donc de bouger ou de glisser. Ils ne protègent pas non plus le nez, la bouche et le menton de manière sécuritaire et sans laisser de trous.
- Les personnes portant un voile religieux doivent porter un masque en dessous.

### Utilisation appropriée du masque

- Se laver ou se désinfecter les mains avant de mettre et après avoir enlevé le masque.
- Placer le masque sur le nez, la bouche et le menton sans laisser d'espace.
- Changer le masque s'il devient humide ou sale.
- Le retirer par les boucles latérales sans toucher sa partie avant.
- Mettre le masque usagé dans un sac en plastique ou directement dans le bac à linge pour le laver.
- Après chaque utilisation, laver les masques en tissu à la machine à l'eau chaude avec d'autres articles, puis les sécher à la sècheuse.

### Choses à ne pas faire avec les masques

- Partager son masque.
- Réutiliser les masques jetables.
- Toucher son visage ou son masque lorsqu'on le porte.
- Porter son masque sous le nez ou le menton ou sur le front, ou le suspendre à une oreille.

- Faire porter un masque à des enfants de moins de deux ans.
- Faire porter un masque aux personnes qui éprouvent de la difficulté à respirer ou qui sont incapables de retirer le masque sans aide.

### **Communiquer avec les personnes sourdes ou malentendantes**

Il se peut que certaines personnes sourdes ou malentendantes doivent retirer leur masque ou qu'elles demandent à leur interlocuteur de le retirer, car elles doivent lire sur les lèvres ou lire les mouvements du visage pour communiquer. Pour en savoir plus, consultez [Communicating with clients who are deaf, deafened & hard of hearing](#).

Visitez le site Web du [gouvernement du Canada](#) pour obtenir des renseignements sur le port du masque.

**Pour en savoir plus**, consultez [Toronto.ca/COVID19](#) (en anglais seulement) ou composez le 416 338-7600.

**Demeurez au fait de ce qui se passe en matière de vaccination** afin d'obtenir la meilleure protection face à la COVID-19. [En savoir plus](#) (en anglais seulement).