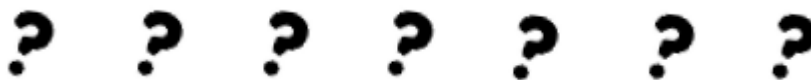


Conseils utiles pour le port du masque



Votre enfant peut se sentir mal à l'aise ou avoir peur de devoir porter un masque. Cette fiche de conseils vous explique pourquoi les masques sont importants, comment aider votre enfant à en porter un et comment vous pouvez en confectionner un facilement chez vous.



Pourquoi porter un masque ?

Le coronavirus peut se propager lorsque nous respirons, nous toussons ou nous éternuons. Un masque permet d'éviter cette transmission d'une personne à une autre.

Est-ce que tout le monde doit porter un masque ?

Les enfants de moins de deux ans et les personnes ayant des problèmes respiratoires ne doivent pas porter de masque. Toutes les autres personnes doivent porter un masque lorsqu'elles sortent.

Comment bien porter un masque ?

Assurez-vous que votre masque couvre à la fois votre nez et votre bouche. Après avoir porté votre masque, retirez-le de votre visage et lavez-vous soigneusement les mains. Un masque jetable doit être jeté après utilisation et un masque en tissu doit être lavé après chaque utilisation.

Comment aider votre enfant s'il est anxieux

- Laissez votre enfant décorer son masque avec des feutres ou des autocollants.
- Laissez votre enfant voir les autres membres de votre famille porter un masque.
- Si vous confectionnez votre propre masque, trouvez un tissu qui soit confortable pour votre enfant.

Conseils supplémentaires

- Portez votre masque ! Cela montre à votre enfant que vous êtes à l'aise avec le fait de le porter.
- Jouez à des jeux (jouer à faire coucou ou au docteur) en portant vos masques.

Le CDC montre comment créer un masque facilement chez soi :

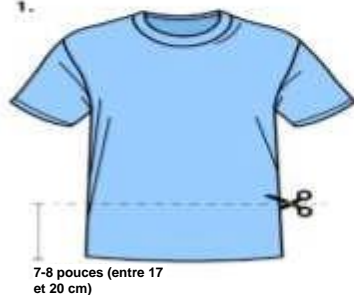
Comment confectionner rapidement un masque en tissu en découpant un T-shirt (sans couture)

Matériaux

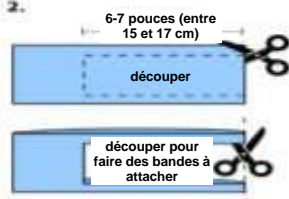
- T-shirt
- Ciseaux

Tutoriel

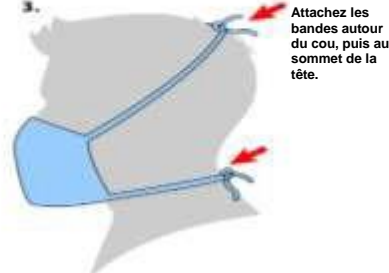
1.



2.



3.



Sources : Rutgers A Parent's Guide: Helping Your Child Wear a Face Mask, Fiche d'information sur la COVID-19 du CDC, Conseils de Children's Mercy Kansas City