



Putting on



Wash your hands before



Place mask on your face so it covers your mouth and nose snugly (no gaps)



If applicable, pleats on outer side are facing down



If applicable, pinch metal strip over nose



Do not touch the mask or your face while using it



Do not leave it on your neck, forehead, or hanging from your ear

Taking off



Change your mask as soon as it gets damp or dirty



Wash your hands before removing



Remove it without touching the side that faces outwards



Put the mask directly into the washing machine or a plastic bag for cleaning



Dispose of single-use masks into a lined garbage bin



Wash your hands and clean any surface the mask touched

How to get a cloth mask

Visit OttawaPublicHealth.ca/Masks for information about where to get a mask, including a list of vendors. Anyone facing difficulty obtaining a mask can call **3-1-1** for information and resources.

United Way has launched the #FacingForward project to help vulnerable people in Ottawa obtain cloth masks. You can buy cloth masks for your workplace, your family, or other groups. Proceeds from your purchase will provide masks to those most in need. More information can be found at unitedwayeo.ca/facing-forward.



Quand vous mettez votre masque



Lavez-vous les mains avant de le mettre;



Placez-le sur votre bouche et votre nez en l'ajustant bien (aucune ouverture);



Si le masque est plissé, veillez à ce que les plis extérieurs soient dirigés vers le bas;



Si le masque comporte une tige métallique, pincez-la pour qu'elle prenne la forme de votre nez;



Ne touchez pas à votre masque ou à votre visage quand vous le portez;



Ne le portez pas autour de votre cou ou sur votre front ou pendu à votre oreille.

Quand vous enlevez votre masque



Remplacez-le dès qu'il est humide ou sale;



Lavez-vous les mains avant de l'enlever;



Enlevez-le sans toucher le côté extérieur;



Mettez-le directement dans la machine à laver ou dans un sac en plastique avant de le laver;



Jetez les masques à usage unique dans une poubelle doublée d'un sac;



Lavez-vous les mains et nettoyez toute surface touchée par le masque.

Comment se procurer un masque en tissu

Consultez la page SantePubliqueOttawa.ca/Masques pour savoir où vous pouvez vous procurer un masque. Vous trouverez sur cette page une liste de fournisseurs. Si vous avez de la difficulté à vous en procurer un, composez le **3-1-1** pour obtenir de l'information et connaître les ressources disponibles.

Centraide a lancé le projet #FaceVersLavenir, qui vise à aider les personnes vulnérables d'Ottawa à se procurer un masque en tissu. Vous pouvez acheter des masques en tissu pour vos collègues, les membres de votre famille ou d'autres groupes. Les profits recueillis serviront à fournir des masques aux gens dans le besoin. Pour en savoir plus, consultez la page centraideo.ca/face-vers-l-avenir.