



## Port du masque de procédure en période de chaleur

Dans le contexte de la pandémie actuelle, le port du masque de procédure en période de temps chaud demeure une protection efficace pour freiner la propagation de la COVID-19 lorsque les consignes de distanciation physique ne peuvent être respectées.

D'après un avis<sup>1</sup> de l'IRSST, le port du masque de procédure entraîne davantage une sensation d'inconfort thermique qu'il ne favorise les risques liés à la chaleur.

La majorité des études montrent que le port d'un masque de procédure ne s'accompagnerait pas d'une augmentation mesurable de la température interne du corps. Par ailleurs, le port d'un masque de procédure s'accompagne d'une augmentation de la température de la peau recouverte et aussi, de l'air entre le masque et la peau.

Voici les recommandations pour le port du masque de procédure en période de chaleur.

Étant donné que le port du masque entraîne davantage une sensation d'inconfort thermique qu'il ne favorise les risques liés à la chaleur, les recommandations suivantes visent à augmenter le confort pour l'utilisateur:

- Choisir un masque bien ajusté à la forme et à la taille du visage pour réduire l'inconfort et bien ajuster la bande au niveau du nez.
- Favoriser la respiration par le nez (bouche fermée), car elle génère moins de chaleur et d'humidité retenues dans le masque, lors du port du masque pendant des efforts faibles à modérés.
- Changer le masque porté quand il devient humide à cause de la respiration ou de la sueur ou qu'il est autrement souillé (emporter quelques masques propres de rechange). Il faut utiliser deux contenants pour séparer les masques propres des masques usagés.

Voici des recommandations additionnelles pouvant améliorer le confort du masque :

- Nettoyer le visage avant et après le port du masque. Pour prévenir les inconforts liés au port prolongé de masques, éviter d'utiliser des crèmes ou lotions pouvant bloquer les pores de la peau (p. ex. du fond de teint) avant de mettre le masque. Étendre de la crème

---

<sup>1</sup> Ce document est inspiré de l'avis réalisé par l'IRSST disponible sur le lien suivant : [https://www.irsst.qc.ca/covid-19/avis-irsst/id/2729/y-a-t-il-un-risque-a-porter-un-masque-en-contexte-de-chaleur-en-milieu-de-travail#utm\\_source=All&utm\\_campaign=2020-07-07+infoIRSST+covid+FR&utm\\_medium=email](https://www.irsst.qc.ca/covid-19/avis-irsst/id/2729/y-a-t-il-un-risque-a-porter-un-masque-en-contexte-de-chaleur-en-milieu-de-travail#utm_source=All&utm_campaign=2020-07-07+infoIRSST+covid+FR&utm_medium=email)

hydratante sur la peau après avoir porté le masque. Dans le cas de masques réutilisables, il est important de les laver à l'eau chaude et au savon après chaque utilisation.

- Atténuer l'inconfort lié à la chaleur en refroidissant le front et le cou, même en portant le masque.
- En milieu intérieur, assurer une ventilation adéquate et mettre en marche l'air climatisé, s'il y a lieu.
- Prévoyez vos sorties à l'extérieur durant les moments moins chauds de la journée et prenez une pause à l'ombre ou dans un endroit frais.
- Lorsque vos activités nécessitent des efforts physiques, vous pourriez trouver ces efforts plus pénibles avec un masque. Réduire l'intensité de vos activités ou son volume, accordez-vous un repos plus souvent ou prendre des pauses au frais pourrait s'avérer nécessaire.

De façon complémentaire au port du masque de procédure, les mesures d'hygiène dont le lavage des mains, l'étiquette respiratoire et particulièrement distanciation physique demeure des mesures à adopter en tout temps.