

Coronavirus COVID-19

Port du masque de procédure et du couvre-visage en période de chaleur

Le port du masque de procédure ou masque barrière de type communautaire (couvre-visage) en période de temps chaud demeure une protection efficace pour freiner la propagation de la COVID-19 lorsque qu'il est difficile de maintenir une distance d'au moins deux mètres à l'intérieur. Si la distanciation est maintenue, il n'est pas nécessaire de porter le masque à l'extérieur.

D'après un avis de l'IRSST¹, le port du masque de procédure ou du couvre-visage entraîne davantage une sensation d'inconfort thermique qu'il ne favorise les risques liés à la chaleur.

La majorité des études démontrent 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. Bien qu'aucune étude ne traite spécifiquement des couvre-visages, il est attendu que ceux-ci aient un effet similaire à celui des masques de procédure sur la température corporelle et sur la sensation d'inconfort thermique.

Voici les recommandations pour le port du masque de procédure ou du couvre-visage en période de chaleur. Celles-ci visent à augmenter le confort pour l'utilisateur :

- Choisir un masque conçu avec un matériau le plus respirable possible sans compromettre l'efficacité de filtration². Cela pourrait permettre de réduire le taux d'humidité dans l'air à l'intérieur du masque.
- Choisir un masque bien ajusté à la forme et à la taille du visage pour réduire l'inconfort.
- Favoriser la respiration par le nez (bouche fermée) lors du port du masque.
- Réserver le port du masque aux moments où les mesures de distanciation physique ne peuvent pas être respectées.

¹ Ce document est inspiré de l'avis réalisé par l'IRSST disponible via 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

² Avis sur la conception de couvre-visage réalisé par l'IRSST disponible via le lien suivant : <https://www.irsst.qc.ca/covid-19/avis-irsst/id/2712/conception-du-masque-barriere-de-type-communautaire-couvre-visage>

- 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 est utile de prévoir 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 du masque, évitez d'utiliser des crèmes ou lotions pouvant bloquer les pores de la peau (ex. : du fond de teint) avant de mettre le masque. Étendre de la crème 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.
- Prévoir vos sorties à l'extérieur durant les moments moins chauds de la journée et prendre 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 leur volume, vous accorder un repos plus souvent ou prendre des pauses au frais pourrait s'avérer nécessaire.

De façon complémentaire au port du masque ou du couvre-visage, les mesures d'hygiène dont le lavage des mains, l'étiquette respiratoire et particulièrement la distanciation physique demeurent des mesures à adopter en tout temps.