

Protéger les autres avec des masques en tissu ou en papier



Je porte un masque en tissu parce que je ne veux pas contaminer involontairement les autres, en pensant que je ne suis pas contagieuse.

Face aux difficultés rencontrées par les professionnels de santé pour obtenir des masques de protection FFP1 ou FFP2, il est recommandé aux citoyens de réserver ce type de masques aux professionnels de santé et aux professionnels exposés.

Pour les autres, il est conseillé dans un premier temps **de se fabriquer soi-même ses EAP** (écran anti-postillons).



ATTENTION : l'EAP ne remplace pas les autres mesures barrières, et la **distanciation sociale** doit rester la règle n°1 (>1.5m de distance)

Vous trouverez sur le site [stop postillons](#)

- **Des fiches explicatives et pédagogiques** sur l'utilisation de ce matériel
- Mais aussi des **tutoriels** pour réaliser son propre masque.

Les différents écrans sont rangés en **3 catégories** : **sans couture** (avec un tissu plié, ou du papier, des feuilles plastiques de reprographie), **en tissus** (en privilégiant les masques 3 plis que nous avons mis en avant – les masques avec couture sagittale, plus difficiles à réaliser par ailleurs, sont déconseillés par l'ANSM... mais ils restent mieux que rien !), et les **initiatives collectives** de réalisation de masques pour les soignants.



Ci-dessous les tutoriels de [stop postillons](#) les plus documentés ou s'appuyant sur des normes (AFNOR SPEC par ex) au moment de la rédaction de cette fiche:

[Masques barrière AFNOR](#)