



The Lexington Group, Inc.

Your Employee Assistance Program

Porter un masque en 2021

Alors que les restrictions et les règles relatives à la COVID-19 entrent dans leur deuxième année, nous savons que de nombreuses personnes sont réellement préoccupées par leur santé ou celle de leurs proches. En même temps, nous savons que de nombreuses personnes sont également préoccupées par le port de masques. Il y a de fortes chances que vous ayez entendu diverses théories au sujet de la COVID-19 sur les médias sociaux, ou de la part d'amis ou de membres de votre famille. Le mécontentement général face à notre situation actuelle a fait émerger des idées fausses sur les masques.

Voici 3 mythes sur les masques faciaux dont il faut se méfier :

Mythe : Le port d'un masque en tissu ne vous protège pas contre la COVID-19.

Le port d'un masque empêche *effectivement* la propagation de la COVID en empêchant les minuscules gouttelettes d'humidité expulsées par la respiration, la parole, la toux ou les éternuements de se propager dans l'air. Sans masque, ces minuscules gouttelettes peuvent flotter jusqu'à 30 pi (9 m). Les masques en tissu capturent plus ou moins ces gouttelettes en fonction du matériau, de l'étroitesse du tissage des fibres et de leur ajustement. C'est aussi pourquoi il est très important de ne pas toucher le devant de votre masque, de vous laver les mains après avoir enlevé le masque et de rester à une distance de 6 pieds (1,8 m) des autres personnes, même lorsque vous portez un masque.

Mythe : Le port d'un masque fait augmenter la quantité de dioxyde de carbone dans mon corps.

Les prestataires de soins de santé ont porté des masques pendant de longues périodes sans effets indésirables sur la santé pendant des décennies. Il n'y a pas de risque d'hypoxie, c'est-à-dire de faibles niveaux d'oxygène, chez les adultes en bonne santé. Bien que les masques capturent de minuscules gouttelettes de liquide, de petites molécules comme le dioxyde de carbone peuvent passer librement à travers les masques chirurgicaux et en tissu. Si vous vous sentez mal à l'aise avec votre masque, prenez quelques respirations profondes par le nez et faites une pause dans votre conversation.

Mythe : L'humidité dans les masques me rendra malade.

La respiration, comme la transpiration, est l'un des moyens par lesquels notre corps régule la température. Ainsi, le port d'un masque peut donner une sensation d'étouffement due à l'air chaud qui se trouve dans votre masque. Les seuls problèmes de santé concernent les personnes souffrant d'asthme sévère dans les climats chauds ou celles qui sont atteintes de maladies pulmonaires. On sait que des niveaux d'humidité élevés atténuent les symptômes de la grippe et de nouvelles recherches suggèrent que les environnements humides pourraient également atténuer la gravité de la COVID-19. Les gens craignent également que l'environnement humide ne favorise le développement de moisissures. S'il est vrai que les surfaces peuvent moisir, il faudrait que votre masque se trouve dans un environnement humide fermé pendant plus de 24 heures pour qu'il y ait le moindre risque. Si vous craignez toujours l'accumulation d'humidité, emportez des masques de rechange et lavez-les régulièrement pour être complètement libre de préoccupations.

Les masques restent notre meilleure défense contre le virus :

Suite →



The Lexington Group, Inc.

Your Employee Assistance Program

Les masques vous protègent, mais sont encore plus efficaces pour empêcher les autres de tomber malades. Ne pas porter de masque signifie que vous prenez une décision concernant la sécurité des autres personnes et que vous augmentez leur risque de contracter la COVID-19. Les personnes asymptomatiques et symptomatiques sont exposées à des effets secondaires à long terme comme les caillots sanguins et l'obnubilation, ainsi qu'à des problèmes médicaux permanents comme les cicatrices pulmonaires et les lésions cardiaques. Environ 1 personne sur 100 ayant reçu un diagnostic de coronavirus décède.

Les vaccins contre la COVID n'offrent pas une protection à 100 %, ce qui signifie qu'une personne vaccinée sur 20 peut encore contracter la COVID-19. La protection généralisée contre la COVID demande du temps; il faut deux semaines après la dernière dose du vaccin pour qu'il soit pleinement efficace et environ 7 personnes sur 10 doivent être vaccinées pour protéger votre communauté.

Le port d'un masque pendant que nous nous efforçons d'obtenir l'immunité de groupe est important car tout le monde ne pourra pas se faire vacciner pour se protéger. Des millions de personnes comptent sur le fait que les autres respectent les directives pour leur propre bien-être et la sécurité de leur famille. Certaines personnes peuvent ne pas être en mesure de se faire vacciner, notamment : les patients cancéreux, les personnes atteintes de coronavirus ou récemment rétablies du virus, certains patients âgés et d'autres personnes immunodéprimées, ainsi que les personnes enceintes ou allaitantes et les enfants de moins de 16 ans.

Rappelez-vous que tout le monde se trouve dans cette situation inhabituelle ensemble et que le fait de porter un masque est un geste de gentillesse envers les autres. Lorsque vous vous sentez stressé.e, vous pouvez vous sentir mieux en sachant que vous aidez votre communauté et que vous empêchez la propagation de la COVID-19. Des communautés plus sûres signifient : des écoles sûres, une aide aux entreprises locales, la protection des proches, des personnes dont la santé est vulnérable, et un retour à la stabilité économique. Jusqu'à ce que notre communauté soit en sécurité, nous devons rester vigilants, continuer à porter des masques, à nous laver les mains, à éviter les grandes foules et à pratiquer la distanciation sociale et physique pendant un certain temps encore pour protéger nos voisins et nous-mêmes.

Conseils pour plus de sécurité :

- Ajoutez un filtre ou un masque jetable sous votre masque en tissu
- Procurez-vous un serre-masque ou du ruban adhésif pour un meilleur scellage
- Placez un support de masque ou un filtre sous votre masque afin que celui-ci ne touche pas vos narines ou votre bouche
- Changez votre masque s'il est mouillé

Si vous êtes en difficulté et que vous vous sentez dépassé.e, nous vous comprenons. C'est une période particulièrement troublante; nous pouvons vous aider en vous fournissant des conseils, des ressources financières, communautaires et juridiques. The Lexington Group est équipé pour résoudre ces problèmes et vous mettre en contact avec quelqu'un qui peut vous aider à résoudre vos problèmes.

Comment The Lexington Group peut vous aider

The Lexington Group peut aider à mettre en place un service de conseil psychologique confidentiel en ligne ou en personne. Une aide attentionnée et personnalisée est à votre portée. Demandez à bénéficier de ce service et découvrez des informations supplémentaires sur le site Web :

The-Lexington-Group.com

Pour une assistance 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, veuillez appeler :

ÉTATS-UNIS ET ANGLETERRE
1-800-676-4357

CANADA
1-800-567-4343

ÎLES CAÏMANS
1-855-328-1185

ATME
1-800-955-8339

