

COVID-19 口罩的使用：如何選擇、使用和保養口罩

CHINOIS TRADITIONNEL / TRADITIONAL CHINESE

要



考慮可供公眾使用的口罩的不同類型：

- › 非醫用口罩
- › 醫用口罩
- › 呼吸器



通過以下方式改善口罩的貼合度：

- › 調整鼻夾金屬絲
- › 調整耳掛、系帶或帶子，使口罩貼住您的臉



如果您打算重複佩戴口罩，請將其存放在乾淨的紙袋或布袋中。

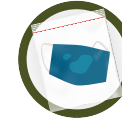


選擇乾淨、乾燥且無破損的口罩。



如果佩戴非醫用口罩，請選擇由多層透氣材料製成的口罩，包括：

- › 至少 2 層編織緊密的織物，還有
- › 第三個夾層過濾層



當口罩變臟、受潮或損壞時，請更換，並將其放在他人無法觸及的地方。

- › 將弄髒的可重複使用的非醫用口罩存放在防水口袋或容器中，直到可以清洗為止。

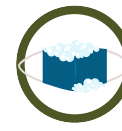


選擇貼合良好，並完全覆蓋您的鼻子、嘴巴和下巴的口罩。



除非是以下情況，否則請保持戴著口罩：

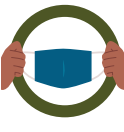
- › 飲食
- › 與有聽力障礙或讀唇語的人交流



用熱肥皂水清洗可重複使用的非醫用口罩（用洗衣機或手洗滌），並在完全乾燥之後再次佩戴。



在觸摸或取下口罩之前和之後，請洗手或使用擦手液。



如果您必須摘下口罩：

- › 要儘快戴回去
- › 確保採取其他措施，例如：
 - 保持身體距離
 - 選擇通風良好或室外的空間進行交流



將髒汙、受潮或損壞的一次性口罩和用過的過濾層扔進垃圾桶，或者使用口罩回收計劃（如果有）。



使用系帶、帶子或耳掛戴上和取下口罩。

不要



不要給以下人士戴口罩：

- › 2歲以下兒童
- › 戴口罩時呼吸困難的人
- › 需要幫助才能摘掉口罩的人



不要使用：

- › 帶呼氣閥或通氣孔的口罩
- › 圍巾、頭巾、護頸或面罩代替口罩



請勿將口罩掛在脖子或耳朵上，或將其放在下巴下方。



不要共用口罩。



不要觸摸口罩的正面。



不要重複使用變臟、受潮或損壞的一次性口罩。

保護自己和他人

構造、貼合度良好且佩戴得當的口罩，配合其他推薦的公共衛生措施，可以幫助防止COVID-19的傳播。

讓戴口罩成為您日常生活的一部分。

請遵循當地公共衛生部門何時應該戴口罩的建議。公共場所可能會推薦或要求戴口罩，例如：

- 商店
- 學校
- 生意
- 工作場所
- 公交

即使不必戴口罩，戴上口罩也增加一層保護。無論您是否接種了疫苗，都應該考慮在與直系親屬以外的人共享空間時佩戴口罩。這一點很重要，尤其是在室內，無論是在私人還是公共場合。

強烈建議在任何擁擠的環境中佩戴口罩，包括有疫苗接種要求的場合。

無論您的疫苗接種狀態如何，請繼續遵守各個公共衛生措施，包括：

- 生病時留在家裡
- 改善室內通風
- 當您與直系親屬以外的人在一起時，最大限度地保持身體距離
- 咳嗽和打噴嚏時要遮蓋
- 定期清洗或消毒雙手
- 清潔和消毒經常接觸的表面和物體

本建議旨在適用於普通大眾，**不適用於**衛生職業目的，包括**不適用於**醫療保健環境。



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada