

COVID-19口罩的使用：如何选择、使用和保养口罩

CHINOIS SIMPLIFIÉ / SIMPLIFIED CHINESE

要



考虑可供公众使用的口罩的不同类型：

- › 非医用口罩
- › 医用口罩
- › 呼吸器



通过以下方式改善口罩的贴合度：

- › 调整鼻夹金属丝
- › 调整耳挂、系带或带子，使口罩贴住您的脸



如果您打算重复佩戴口罩，请将其存放在干净的纸袋或布袋中。

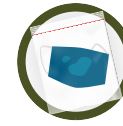


选择干净、干燥且无破损的口罩。



如果佩戴非医用口罩，请选择由多层透气材料制成的口罩，包括：

- › 至少 2 层编织紧密的织物，还有
- › 第三个夹层过滤层



当口罩变脏、受潮或损坏时，请更换，并将其放在他人无法触及的地方。

- › 将弄脏的可重复使用的非医用口罩存放在防水口袋或容器中，直到可以清洗为止。



选择贴合良好，并完全覆盖您的鼻子、嘴巴和下巴的口罩。



除非是以下情况，否则请保持戴着口罩：

- › 饮食
- › 与有听力障碍或读唇语的人交流



用热肥皂水清洗可重复使用的非医用口罩（用洗衣机或手洗涤），并在完全干燥之后再次佩戴。



在触摸或取下口罩之前和之后，请洗手或使用擦手液。



使用系带、带子或耳挂戴上和取下口罩。



如果您必须摘下口罩：

- › 要尽快戴回去
- › 确保采取其它措施，例如：
 - 保持身体距离
 - 选择通风良好或室外的空间进行交流



将脏污、受潮或损坏的一次性口罩和用过的过滤层扔进垃圾桶，或者使用口罩回收计划（如果有）。

不要



不要给以下人士戴口罩：

- › 2岁以下儿童
- › 戴口罩时呼吸困难的人
- › 需要帮助才能摘掉口罩的人



不要使用：

- › 带呼气阀或通气孔的口罩
- › 围巾、头巾、护颈或面罩代替口罩



请勿将口罩挂在脖子或耳朵上，或将其放在下巴下方。



不要共用口罩。



不要触摸口罩的正面。



不要重复使用变脏、受潮或损坏的一次性口罩。

保护自己和他入

构造、贴合度良好且佩戴得当的口罩，配合其它推荐的公共卫生措施，可以帮助防止COVID-19的传播。

让戴口罩成为您日常生活的一部分。

请遵循当地公共卫生部门何时应该戴口罩的建议。公共场所可能会推荐或要求戴口罩，例如：

- 商店
- 学校
- 生意
- 工作场所
- 公交

即使不必须口罩，戴上口罩也增加一层保护。无论您是否接种了疫苗，都应该考虑在与直系亲属以外的人共享空间时佩戴口罩。这一点很重要，尤其是在室内，无论是在私人还是公共场合。

强烈建议在任何拥挤的环境中佩戴口罩，包括有疫苗接种要求的场合。

无论您的疫苗接种状态如何，请继续遵守各个公共卫生措施，包括：

- 生病时待在家里
- 改善室内通风
- 当您与直系亲属以外的人在一起时，最大限度地保持身体距离
- 咳嗽和打喷嚏时要遮盖
- 定期清洗或消毒双手
- 清洁和消毒经常接触的表面和物体

本建议旨在适用于普通大众，不适用于卫生职业目的，包括不适用于医疗保健环境。



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada