

COVID-19口罩的使用： 如何使您的口罩正确贴合

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，可以帮助防止您和他人接触COVID-19。无论您使用哪种类型的口罩，合适的贴合度才是其有效性的关键因素

CHINOIS SIMPLIFIÉ / SIMPLIFIED CHINESE

如何使您的口罩 如何使您的口罩正确贴合 正确贴合



确保您的口罩完全覆盖您的鼻子、嘴巴和下巴。



检查您的脸和口罩之间的间隙。

- 检查口罩的顶部、侧面和底部。
- 检查口罩边缘是否漏气，根据需要调整。



改善口罩的贴合度，使其贴紧且没有缝隙。

- 调整系带、带子或耳挂。
- 调整鼻夹。



其它改善口罩贴合度的方法包括：



在耳挂上打结。



将口罩的两侧塞进去，使其平贴在您的脸上。



使用口罩外框或口罩托来帮助紧密贴合。



将合身的非医用布口罩套叠在一次性口罩外面，帮助将一次性口罩的边缘推近您的脸部。

- 确保您在佩戴2个口罩时仍然可以轻松呼吸。



如果可能，请考虑剃掉或剪短胡须，因为这可以使口罩更贴合您的脸部。

口罩贴合的一般原则

贴合度良好的口罩应该：

- 足够大，可以完全舒适地覆盖鼻子、嘴巴和下巴，没有缝隙
- 边缘不会漏气
- 可以用系带、绑带或耳挂固定在头部
- 舒适且不需要频繁调整
- 洗涤和干燥后不变形（仅适用于可重复使用的非医用口罩）

如何选择合适的口罩

选择口罩时，贴合度很重要。切记：

- 口罩的贴合度会根据您脸部的大小和特征而有所不同
- 带有软金属丝鼻夹的口罩可以更好地贴合鼻子
- 带有环绕后脑的系带或带子的口罩可能会更贴合
- 如果选择耳挂式口罩，请使用有可调节耳挂的款式，或使用以下方法改善口罩贴合度
- 呼吸器本身就是按照紧贴面部设计的，可能比医用口罩更贴合
- 在社区佩戴的呼吸器不需要贴合度测试。

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。
如需更多信息网站：Canada.ca/coronavirus



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada