

世衛教您如何使用布口罩

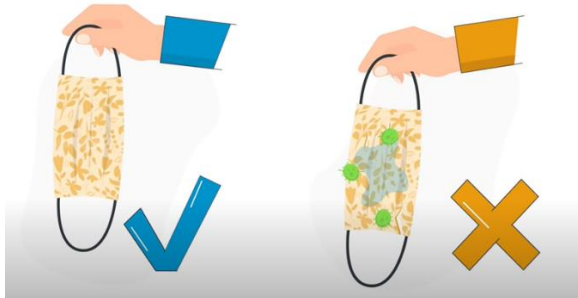
近日疫情在悉尼和維州再次爆發，口罩的需求再次增加，也因此促使更多人使用布口罩；甚至自製口罩。不過使用布口罩時應注意些什麼呢？怎麼才是正確洗滌布口罩的方法呢？

根據世界衛生組織的建議，以下是使用布口罩的程序和應注意事項，您是否已經做足這些措施呢？

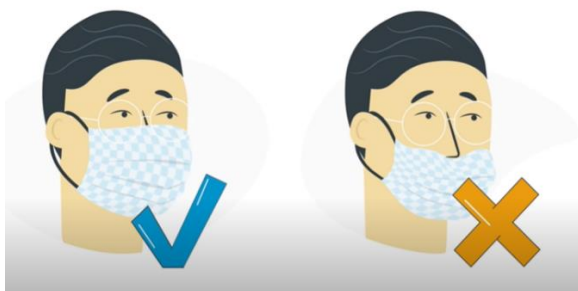
1. 戴口罩前先用肥皂洗手，不要用手觸摸口罩的表面和裡面。



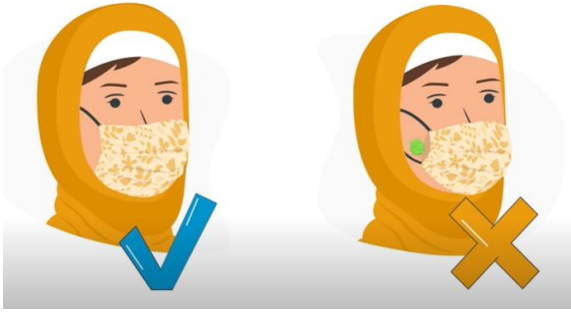
2. 檢查口罩是否乾淨和完好；不要使用破爛或有污漬的口罩。



3. 確保口罩能遮蓋口和鼻及面頰；不要把鼻子外露。



4. 調整口罩切合你的面型，口罩兩旁不應有縫隙，以免飛沫可以進出。



5. 避免用手觸碰口罩表面。



6. 如果弄髒或變得潮濕便需更換口罩。



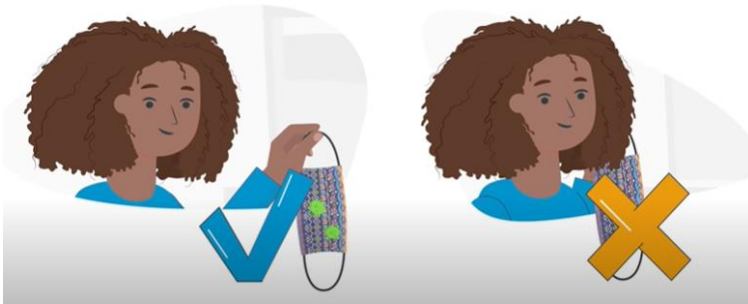
7. 除去口罩前應先用肥皂洗手。



8. 雙手拿起口罩的綁帶或耳圈，不要觸碰口罩的表面。



9. 除去口罩後，應遠離自己的面部，不要只脫下一邊的口罩。



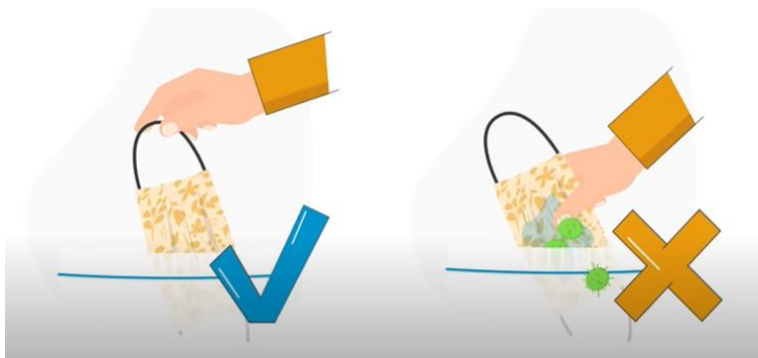
10. 除去口罩後，再次用肥皂洗手。



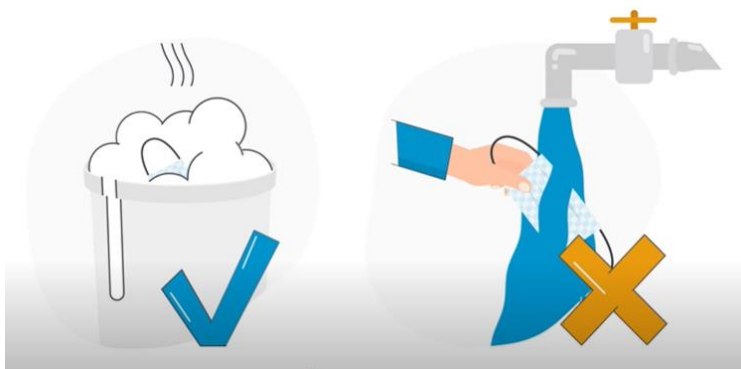
11. 如果想重用口罩，應放在密封的膠袋內，不要隨便放在衣袋內



12. 在密幫袋拿出口罩時，只拿耳圈，不要碰布罩。而且再次戴上之前，必須檢查布罩是否潮濕或染污。



13. 每天都應該清洗布口罩至少一次，洗濯時可以放進洗衣機，用熱水清洗，或在加入洗衣粉的熱水中浸泡。不要只在水龍頭下沖洗。



14. 不要把口罩借給其他人使用。



記著戴上和脫下布口罩的方法、收藏和洗滌都必須跟足指引。澳華療養院基金提醒大家，單是戴口罩是不足預防新冠病毒，仍需要勤洗手，保持社交距離和避免觸碰口罩以防把病毒傳染他人。

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

如何安全佩戴非医用织物口罩

who.int/epi-win

该做的事



触摸口罩之前请
清洁双手



检查口罩有无任何损坏，
以及是否脏了或湿了



将口罩戴到脸上并调整至
两边不留缝隙



遮住口鼻和下巴



避免触摸口罩



摘下口罩前请清洁双手



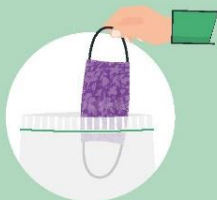
解除耳后或头后的线绳
将口罩摘下



将口罩从脸上拉开



如果口罩不脏也不湿，并打算
重复使用，请将它存放在一个
可重新密封的干净塑料袋中



请捏住口罩的线绳将
其从口袋中取出



最好用热水以及肥皂或清洁
剂清洗口罩，每天至少一次



摘下口罩后请
清洁双手

不该做的事



不要使用看起来有
损坏的口罩



不要戴宽松的口罩



不要把口罩戴在
鼻子下面



不要在1米内有人的
地方摘下口罩



不要在1米内有人的地方
摘下口罩



不要使用令人呼吸困
难的口罩



不要戴脏的或湿的口罩

织物口罩可以保护你周围的人。为了保护自己并防止COVID-19传播，请记住与他人保持至少1米的距离，经常彻底清洁双手，并避免触摸自己的面部和口罩。



世界卫生组织