

世卫教您如何使用布口罩

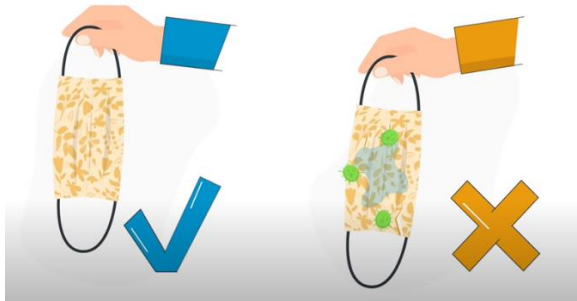
近日疫情在悉尼和维州再次爆发，口罩的需求再次增加，也因此促使更多人使用布口罩；甚至自製口罩。不过使用布口罩时应注意些什麼呢？怎麼才是正确洗涤布口罩的方法呢？

根据世界卫生组织的建议，以下是使用布口罩的程序和应注意事项，您是否已经做足这些措施呢？

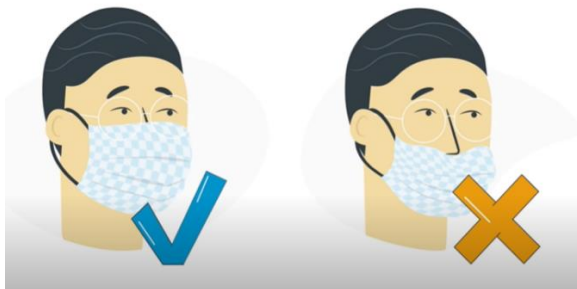
1. 戴口罩前先用肥皂洗手，不要用手触摸口罩的表面和裡面。



2. 检查口罩是否乾淨和完好；不要使用破烂或有污积的口罩。



3. 确保口罩能遮盖口和鼻及面颊；不要把鼻子外露。



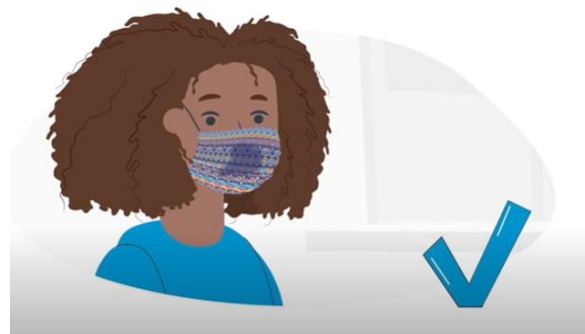
4. 调整口罩切合你的面型，口罩两旁不应有缝隙，以免飞沫可以进出。



5. 避免用手触碰口罩表面。



6. 如果弄脏或变得潮湿便需更换口罩。



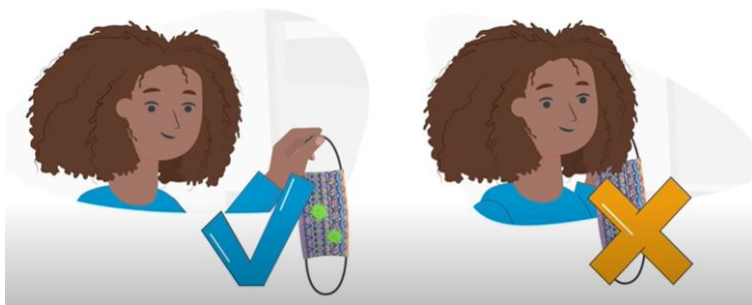
7. 脱下口罩前应先用肥皂洗手。



8. 脱下口罩时，双手拿起口罩的绑带或耳圈，不要触碰口罩的表面。



9. 除去口罩后，应远离自己的面部，不要只脱下一边的口罩。



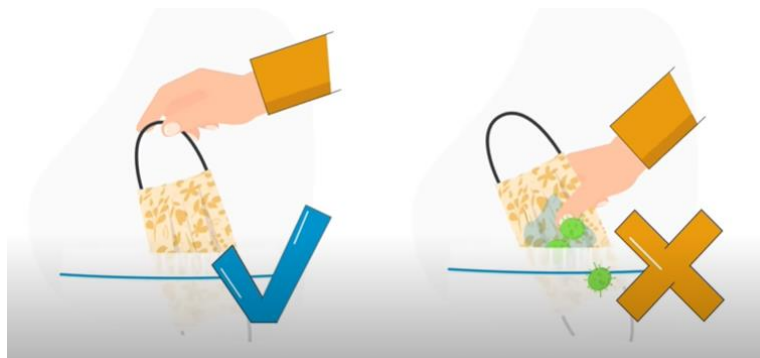
10. 除去口罩后，再次用肥皂洗手。



11. 如果想重用口罩，应放在密封的胶袋内，不要随便放在衣袋内



12. 在密帮袋拿出口罩时，只拿耳圈，不要碰布罩。而且再次戴上之前，必须检查布罩是否潮湿或染污。



13. 每天都应该清洗布口罩至少一次，洗濯时可以放进洗衣机，用热水清洗，或在加入洗衣粉的热水中浸泡。不要只在水龙头下冲洗。



14. 不要把口罩借给其他人使用。



请记住戴上和脱下布口罩的方法、收藏和洗涤都应该跟足指引。

澳华疗养院基金提醒大家，单是戴口罩是不足预防新冠病毒，仍需要勤洗手，保持社交距离和避免触碰口罩以防把病毒传染他人。

<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