

## 2019 冠状病毒疾病（COVID-19） 非医用口罩和面罩

佩戴非医用口罩或面罩可以是保护您身边其他人的另一种方式，尤其是在难以保持身体距离的地方（例如，在公交车上、在购物时）。本文是一些有关口罩和面罩功能的提示，什么时候可以考虑使用，以及如何安全佩戴。

如果您或家庭成员有症状或怀疑染上了 COVID-19，请遵循[如何自我隔离指南](#)。

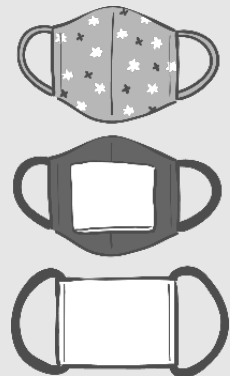
### 为什么要使用非医用口罩或面罩

- 症状很少或无症状的感染者，在自己不知道可能被感染的情况下，也可以传播 COVID-19。
- 非医用口罩或面罩旨在保护他人，以免受您的传染性飞沫的侵袭。
- 还可以防止其他人的飞沫落入您的口鼻。
- 在发生社区传播 COVID-19 且可能无法[保持身体距离](#)的区域（例如，公交、狭小的杂货店或药房）的时候，请考虑佩戴。



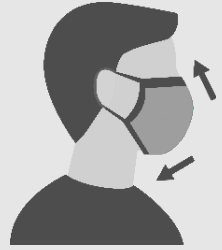
### 我应该使用哪种非医用口罩或面罩

- 没有哪一种特定的设计或材料已知比其他任何一种更好。
- [加拿大公共卫生局](#)提供有关制作布口罩的指南。
- 确保每个布口罩至少由两层制成，并且可以清洗多次，而不会变形或损坏。
- 请勿提供给两岁以下的孩子，无法佩戴口罩的人（例如有病症情况）或无法正确佩戴/摘掉口罩的人。



## 如何佩戴非医用口罩或面罩

- 用肥皂和水或含酒精的擦手液清洁双手至少 15 秒钟。
- 确保它紧密贴合（口罩和脸部之间没有缝隙）以遮盖住口鼻，即从眼睛下方到下巴周围。
- 用带子或耳圈固定，做到既舒适又不会妨碍呼吸和视力。
- **戴上口罩时，避免接触口罩或面罩的前部** - 如果这样做，请立即清洁双手。
- 只要口罩还舒适，就应继续佩戴，在弄脏、潮湿、损坏或不易透气时将其取下。
- 不要与他人共用口罩。



## 如何摘掉和保养可清洗的非医用口罩或面罩

- 仅抓住带子小心地取下，然后直接放入待洗衣物中。
- 如果必须在清洗前再次使用口罩，请确保面罩的正面向内折叠，以免触碰正面。将其存放在专用的袋子中，例如纸袋。
- 用肥皂和水或含酒精的擦手液清洁双手至少 15 秒钟。
- 用热水和常规清洁剂机洗，应可杀死任何病毒。
- 卫生厅有关于非医用口罩和面罩的使用与保养的更多信息。

## 注

- 非医用口罩和面罩可能无法完全的防护病毒粒子，尤其是如果佩戴松散的时候。
- 由于非医用口罩和面罩未按照公认的标准进行过测试，因此其有效性会各有不同。