



戴自制口罩

这种自制口罩是由志愿者制作的，未经质量测试。它不能代替医用口罩。自制口罩尚未被证明可以保护您免受病毒侵袭，必须与身体距离和洗手同时使用。自制口罩不得给2岁以下的儿童佩戴。

自制口罩的信息

- 非医用口罩可能有助于保护您周围的人
- 尤其是在难以保持身体距离的情况下，它们能提供保护
- 戴非医用口罩不能代替身体距离，洗手和监测健康
- 戴着非医用口罩会增加感染的风险，如果您频繁地触摸面部

如何戴上自制口罩

戴面罩时，面罩的外部可能被细菌污染，如果经常触摸脸部，可能会增加感染的风险。

1. 确保面罩清洁和干燥。
2. 接触面罩之前，用温水和肥皂洗手至少 20 秒钟。如果无法洗手，请使用至少含 60% 酒精的洗手液。
3. 确保头发远离脸部。
4. 将面罩遮盖鼻子和嘴巴上，并用系带或松紧带固定在头或耳上。
5. 调整面罩以确保您的鼻子和嘴完全遮住。它应该紧贴您的脸颊，并且不应有任何缝隙。
6. 再次洗手，就像戴上口罩之前一样。

重要信息：戴上面罩后，千万不能触摸面罩或脸部。如果确实触摸了面罩或脸部，则应立即用温水和肥皂洗手至少 20 秒钟。您也可以使用酒精含量至少为 60% 的洗手液。

如何去除自制口罩

1. 用温水和肥皂洗手至少 20 秒钟。如果无法洗手，请使用至少含 60% 酒精的洗手液。
2. 通过解开系带或从耳朵上取下绳带来取下口罩。取下口罩时，请勿触摸口罩的前部。
3. 如果您在公共场所，请将口罩暂时放在塑料袋中。存放时请确保关闭或用拉链封住袋子。
4. 洗手 20 秒钟，如果无法洗手，**用**请消毒。
5. 如果您打算重复使用口罩，请确保在再次戴上口罩之前先清洗一下。可以用热肥皂水清洗，也可以与其他衣物一起清洗。

本讲义中的信息是使用渥太华公共卫生和加拿大卫生部的网络资源开发的。欲了解更多信息，请访问：

OttawaPublicHealth.ca/Coronavirus

Canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html