

# 减缓病毒传播

防止感染 COVID-19 (冠状病毒) 的注意事项



## 哪些人需要戴口罩?

如果你觉得自己有呼吸道方面的症状，请戴上口罩以帮助减少 COVID-19 (冠状病毒) 的传播。所有人在公共场合都必需戴上布制面罩。



## 一个口罩可以戴多久?

虽然医用口罩不像“N95”口罩戴得那样紧贴，但仍然可以减少 COVID-19 (冠状病毒) 的传播。如果口罩没有损坏，弄湿或者弄脏的话是可以连续用20天的。



连续20天的使用

如果口罩或其他面部阻隔物没有损坏，弄湿或者弄脏的话

## 如何正确佩戴口罩?

1. 彻底清洗双手20秒的时间
2. 带有可弯曲金属条的那头向上，把它放在你的鼻子上
3. 把两条松紧带拉到耳朵后面
4. 每次取下口罩之前记得洗手
5. 把口罩放到干净和干燥的地方



## 如何清洗你的口罩?

在20天的使用过程中你可以用热水和抗菌肥皂清洗 2-3 次

## 更多提醒:

- 每次洗手用肥皂和热水清洗至少20秒
  - 在没有肥皂和水的情况下，用酒精含量60%以上的消毒洗手液代替
- 与他人保持6英尺的社交距离
- 当你咳嗽或者打喷嚏的时候用手肘遮住，而不是用手
- 如果你觉得不舒服或者家里有人生病了，请留在家中并且打电话给你的医生