

配戴口罩建議

首席衛生官建議，如果很難與其他人保持 1.5 米的距離，居住在第 3 階段限制區域內的成年人在出門時要戴上口罩。

如果您生活在第 3 階段限制下的區域，並且因為四個出門原因之一而要出門，加上外出時很難與其他人保持 1.5 米的距離，則應該戴上口罩，包括布口罩或手術口罩。

- 戴上口罩可為冠狀病毒（COVID-19）提供額外的物理屏障，從而保護您和您的社區。
- 與他人之間保持 1.5 米的距離並洗手仍然是預防冠狀病毒（COVID-19）的最佳方法。
- 有兩種適合社區使用的口罩：布口罩和外科或手術口罩。
- 戴口罩的建議不適用於兒童（18 歲以下的人），呼吸困難的人以及身體狀況難以戴口罩的人。
- 沒有強制性要求外出時要配戴口罩。如果您不配戴，也不會因此被罰款。

口罩使用

由於在第 3 階段限制下各個地區目前發生感染新型冠狀病毒（COVID-19）的病例增多，因此政府現在建議使用口罩。戴上口罩會增加物理障礙，並有助減少社區傳播。

戴上口罩可以幫助您和他人安全。新型冠狀病毒（COVID-19）是通過與感染者密切接觸而傳播的，並且可以在人咳嗽或打噴嚏時傳播。

防止他人感染新型冠狀病毒（COVID-19）的最佳方法是保持 1.5 米的距離，經常洗手，咳嗽或打噴嚏到肘部或紙巾中。口罩增加了額外的保護性物理屏障，以保護您和您所愛的人。

術語“口罩”包括布口罩和一次性口罩（通常稱為外科或手術口罩）。兩種口罩均適用於預防新型冠狀病毒（COVID-19）的傳播。

您可以從零售店（包括藥房，五金店和其他商店）購買布口罩或手術口罩，也可以按照政府的指示[製作自己的布口罩](#)。

布口罩

布口罩是任何由可洗織物製成用以覆蓋鼻子和嘴巴的口罩。[我們建議使用由三層混合透氣面料製成的布面罩，以確保充分的保護，包括防水外層。](#)不需要手術質量就能有效。

一塊布口罩可以清洗後再使用。至少要有兩個，這是一個好主意，因此您將始終有一個乾淨的可用。

在出門時，有時您無法與他人保持 1.5 米的距離並戴著口罩，有時您可以保持距離而無需戴著口罩。例如，您可能上下班擁擠的公共交通工具，但在工作中能夠保持適當的距離。不要重複使用您之前在同一趟上班途中使用的相同的布口罩回家。將每個用過的布口罩放入拉鍊鎖袋中，帶回家進行清洗。對於每種新情況，請戴上乾淨的布口罩。

請將清潔的口罩放進紙袋或密封式保鮮袋作隨身攜帶。

應在每次用後清洗一次布口罩。但是，您的口罩明顯髒了或濕了，請勿使用，並換上新的口罩。

重複使用布口罩而不清洗是有風險的，因為它可能會被污染或不能有效地保護您。

布口罩可以在洗衣機中與其他衣物一起洗滌，或者使用肥皂和最溫和的適當水洗布進行手洗。

重複使用前，您的布面罩應乾燥。您可以使用乾衣機上的加熱裝置，也可以將其放平以風乾。如果可能，將布面罩放在陽光直射的地方。處理過的口罩後要洗手。

如何安全佩戴非医用织物口罩

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

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。

如何安全佩戴非医用织物口罩

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



不要使用令人呼吸困难的口罩



不要戴脏的或湿的口罩



不要与别人共用口罩

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。

who.int/epi-win



世界卫生组织

外科或手术口罩 (一次性口罩)

外科或手术口罩由非织造的熔喷聚丙烯层制成，并具有多种保护等级。这些只是**一次性口罩**，因此无法清洗和再次使用。

随身携带纸袋或拉链袋，以携带清洁的口罩并保持清洁。

一次性口罩仅供一次性使用，应负责任地丢弃在**有盖垃圾箱**中。

处理过的口罩后要**洗手**。

還有其他類型的面罩和呼吸器（例如 P2 或 N95）。不建議在社區中使用這些產品，也不建議根據健康建議在醫療保健或特定行業之外使用這些產品。

如何安全佩戴医用口罩

该做的事 →



触摸口罩之前请洗手



检查口罩有无撕裂或孔洞



找到朝上方的一边：
有金属片
或硬边的一边是上方



确保有颜色的一面朝外



将金属片或硬边
置于鼻上



遮住口鼻和下巴



将口罩戴到脸上并调整至
两边不留缝隙



避免触摸口罩



从耳后或头后摘下口罩



摘除口罩时，使其
远离你和其他表面



口罩使用后应立即丢
弃，最好丢进有盖的
垃圾箱中



丢弃口罩后请洗手

请记住，仅使用口罩并不能保护你不感染 COVID-19。即使戴着口罩也应与他人保持至少一米的距离，并应经常彻底洗手。

[who.int/epi-win](https://www.who.int/epi-win)



世界卫生组织

如何安全佩戴医用口罩

不该做的事 →



不要使用破损或潮湿的口罩



口罩不要只戴在口或鼻上



不要戴宽松的口罩



不要触摸口罩的正面



不要摘下口罩与人交谈或做其他需要触摸口罩的事情



不要将口罩留在他人可及的地方



不要重复使用口罩

请记住，仅使用口罩并不能保护你不感染 COVID-19。即使戴着口罩也应与他人保持至少一米的距离，并应经常彻底洗手。

[who.int/epi-win](https://www.who.int/epi-win)



世界卫生组织

**** 緊記每次接觸口罩前及後都要用水及肥皂 或 酒精搓手液徹底清潔雙手!**

**** 定期洗手，咳嗽和打噴嚏時用手肘覆蓋，與他人保持至少 1.5 米的距離，並在感到不適時留在家裡，以保持安全。**

如果您有冠狀病毒（COVID-19）症狀，請進行測試。 **

資訊來源：<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19#where-can-i-get-a-face-mask>

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