



# 选择和佩戴口罩

在建议和要求佩戴口罩的地点佩戴口罩以覆盖住口鼻和下巴对于帮助预防 COVID-19 传播很重要。

			
<b>布口罩：</b> 布口罩应该有多层密织织物和一根鼻梁条。	<b>一次性口罩：</b> 应佩戴带有鼻梁条的一次性口罩。	<b>过滤口罩：</b> KN95 和 N95 是过滤口罩。某些 N95 口罩是专门为医护人员设计的。	<b>外科 N95 过滤口罩：</b> 外科 N95 口罩是专门为医护人员设计的。

## 如何佩戴口罩：贴合度高且状态良好

**状态良好：**所有口罩均应干净、干燥并处于良好状态。在使用口罩之前，请检查并确保口罩没有破损并且口罩带没有松散。确保口罩干净干燥。如果是可洗的口罩，一定要定期清洗。如果是一次性口罩，那么当口罩脏污、破损或令人难以呼吸时，应立即丢弃。

**贴合度高：**无论佩戴哪种口罩，都要确保口罩高度贴合，没有缝隙。如果口罩尺寸不合适，佩戴不当，或者接触到面部毛发，就会出现缝隙。

### 用口罩盖住口鼻。

- 一定要检查并确保口罩紧紧地贴合口鼻和下巴。
- 所有口罩都应该有一根鼻梁条，以将口罩顶部紧紧地固定在鼻子周围。
- 将手在口罩外缘窝成杯状，检查是否有缝隙。确保眼睛附近或口罩侧面没有空气流动。
- 如果耳带太长，可在两侧打结，使耳带短一点。
- 如果口罩本身太大，可将多余的材料折叠塞入边缘下方。