

## 有关面罩和布口罩的公告

### 公告

您可以采取很多措施保护自己和其他人不会感染新型冠状病毒（COVID-19）。无疾病症状的人可能仍然会传播 COVID-19。口罩可能有助于防止您将 COVID-19 传染给他人。

- 面罩可以是盖住鼻子和嘴巴的任何东西，包括防尘口罩、围巾和头巾。
- 请勿使用医护人员口罩，例如 N95 口罩，这些口罩应当留给医护人员使用。
- 在难以与他人保持六英尺社交距离的情况下，请务必戴这些面罩或口罩。例如，在药房或食品店内。

当您戴布口罩时，口罩应当：

- 舒适地贴在脸部两侧；
- 用系绳或耳环固定；
- 包括多层织物；
- 可呼吸，不会限制呼吸；并且
- 能够清洗和烘干，但不会损坏或变形。

戴上和脱下口罩时，请勿触摸口罩的正面，仅握住系绳或耳环，并一定要定期清洗布口罩。触摸口罩后应洗手或使用消毒洗手液。

不应当让有呼吸困难、失去知觉、无行为能力或在无人协助时无法取下口罩的任何两岁以下幼儿戴口罩。

美国疾病预防与控制中心（CDC）的网站上有关于如何自己制作[布口罩](#)的说明。

**除戴布口罩外，您还应当继续采用行之有效的方法保护自己。**

- 当您必须出门采购生活必需品时，请与他人保持六英尺的距离，始终遵守保持社交距离的命令。
- 如果您生病，呆在家中，避免与他人密切接触。
- 经常用肥皂和水洗手，至少洗 20 秒；如果没有肥皂和水，可使用至少含 60% 酒精的洗手液清洁双手。
- 避免用手摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 用家用清洁喷雾剂或抹布清洁经常触摸的物体（例如门把手和台面）。
- 咳嗽或打喷嚏时盖住嘴巴。使用纸巾或内肘盖住，不要用手。

### 其他资源