

呼吸道疾病：佩戴口罩以防止病毒传播

(Respiratory Illness: Wearing a mask to stop the spread)

佩戴口罩是阻止呼吸道疾病传播的简单方法。呼吸道疾病包括感冒、流感、COVID-19 和其他一些会影响呼吸的疾病。

口罩可以防止呼吸道疾病的传播，因为口罩能够：

- 避免口鼻飞沫进入空气
- 避免您触摸自己的脸（触摸自己的脸时，您会将细菌带到脸上。当您触摸自己的脸之后，在没有清洁双手的情况下触碰他人或表面，您也会传播细菌）

如果我有呼吸道症状，除了佩戴口罩还能做什么？

(If I have respiratory symptoms, what else can I do along with wearing a mask?)

为确保口罩发挥最佳效果，您可以同时采取其他措施。其中包括：

- 经常用含酒精的搓手液（洗手液）或肥皂和水清洁双手
- 维持人身距离（与他人保持至少 2 米的距离）
- 生病时留在家中
- 遵守公共卫生命令、地方法规以及建筑物中的任何健康和安全管理规定

当所有人都能采取上述措施时，就有助于每个人保持安全。

如果难以维持人身距离，佩戴口罩会有帮助吗？

(Will a mask help when physical distancing is difficult?)

当您需要短时间与他人处于 2 米以内的距离时，佩戴口罩并清洁双手有助于确保每个人的安全。在以下公共室内空间，您可能被要求或者您自行选择佩戴口罩，例如：

- 医生诊所
- 公共交通工具
- 杂货店和零售店
- 药店
- 美发沙龙

如果已经接种过 COVID-19 或流感疫苗，我还需要戴口罩吗？

(Do I need to wear a mask if I've had the COVID-19 or influenza vaccine?)

即使您已经接种过 COVID-19 或流感疫苗，您仍需遵循佩戴口罩的建议。

我应该佩戴什么样的口罩？

(What should I look for in a mask?)

能够紧贴嘴巴、鼻子和下巴并且干净的非医疗或医疗用口罩适合用于大多数场所。请勿佩戴带有呼气阀（呼气时会打开的装置）的口罩，因为飞沫会透过呼气阀流出并传播病菌。

非医疗用口罩可以是可重复使用的口罩或一次性的口罩（使用后将其扔进垃圾桶）。如果您使用自制的可重复使用口罩，口罩最好有 3 层（包括过滤层）。



您的口罩应该：

- 佩戴舒适
- 适合自己，无需经常调整口罩
- 让您能够轻松呼吸
- 有系带或耳勾以便将口罩固定到位

如何佩戴口罩？

(How do I put on my mask?)

佩戴口罩的方式：

1. 用含酒精的洗手液或肥皂和水清洁双手。
2. 将口罩完全打开，使口罩遮住鼻子到下巴以下。
3. 使用系带或耳勾戴上口罩。如果口罩有鼻梁条，请将其沿鼻梁捏紧。
4. 佩戴好口罩后，切勿触摸口罩正面或口罩下方的脸部。

如何取下口罩？

(How do I take off my mask?)

取下口罩的方式：

1. 用含酒精的洗手液或肥皂和水清洁双手。
2. 松开口罩上的系带或取下耳勾。不要触摸口罩的正面。
3. 一次性口罩使用过后，应立即扔进垃圾桶。
4. 用含酒精的洗手液或肥皂和水清洁双手。

对于可重复使用的口罩，最好携带袋子以便安全存放使用过的口罩，待回家后进行清洗。另外，请随身携带装有数个干净口罩的袋子。取下可重复使用的口罩之后，请务必先清洁双手，再从袋子里取出干净的口罩。

如何清洁可重复使用的口罩？

(How do I clean reusable masks?)

按照可重复使用口罩的洗涤和干燥说明进行操作。如果没有说明，请将口罩投入洗衣机，或者用肥皂和水手洗。您可以在烘干机中烘干口罩或让其风干。可重复使用的口罩在清洗和干燥后应维持其形状。

我应该多久更换一次口罩？

(How often should I change my mask?)

如果您的口罩受潮或变脏，请清洁双手并佩戴新口罩。每天至少佩戴一个新口罩。

在 Alberta Health Services (AHS) 设施探望家人或朋友时，需要戴口罩吗？

(Do I need to wear a mask when I visit family or friends in an Alberta Health Services (AHS) facility?)

进入 AHS 设施的家人和访客必须用含酒精的洗手液或肥皂和水洗手。您可能必须在设施的所有区域佩戴口罩。进入 AHS 设施时，您可以佩戴自己的一次性、干净且完好无损的口罩。

呼吸道疾病：佩戴口罩以防止病毒传播

(Respiratory Illness: Wearing a mask to stop the spread)

戴口罩时如何防止眼镜起雾？

(How do I stop my glasses from fogging up when I'm wearing a mask?)

当您呼出的热气从口罩顶端冒出并且使得镜片蒙上水气时，您的眼镜可能会起雾。尝试以下技巧来避免眼镜起雾：

- 用肥皂和水或防雾产品来清洁眼镜。让眼镜风干或用软布轻轻擦干镜片。
- 将眼镜的镜片或鼻垫放在口罩上。
- 调整眼镜的鼻垫，使镜框离脸部稍微远一些。

如果我不能佩戴口罩，该怎么办？

(What if I can't wear a mask?)

大多数人都可以佩戴口罩，然而有些人可能基于医疗原因而无法佩戴口罩。也不建议 2 岁以下的儿童佩戴口罩。

如果您需要紧急医疗护理，您将获得所需的照护。如果可能，请在就诊前将您无法佩戴口罩一事告知医生或医疗机构。当您抵达就医处时，可能需要前往私人房间或单独空间。

若要了解有关佩戴非医疗用口罩以协助避免 COVID-19 传播的更多信息，请参阅 Alberta Health 的“COVID-19：口罩规定”。

有关：佩戴口罩以防止病毒传播

(Related to: Wearing a mask to stop the spread)

- Alberta Health Services 新型冠状病毒 (COVID-19)
- 必须佩戴口罩和护目镜
- 为儿童佩戴成人口罩（视频）
- Health Canada：非医疗用口罩和面罩
- 如何执行口罩佩戴规定
- COVID-19：如何佩戴布质面罩或口罩

如需 24 小时全天候护理建议及一般健康信息，请拨打 811 联络 Health Link。如果您需要口译人员，只需说出您需要的语言即可。

上次审查日期：2023 年 5 月 1 日

作者：Alberta Health Services 感染预防与控制部

本资料不得取代合格医护专业人员给予的建议。本资料仅供一般参考，并且以“原状”、“既有形态”的形式提供。Alberta Health Services 已适度尽力确定信息的准确性，不过并未对此类信息的准确性、可靠性、完整性、适用性或特定用途的适合性做出任何明示、暗示或法定的陈述或保证。对于使用本资料以及由于使用本资料而引起的任何索偿、行动、要求或诉讼，Alberta Health Services 明确表示概不负责。