

# 2019 冠状病毒病 (COVID-19) (Coronavirus Disease (COVID-19))

## 佩戴口罩，防止病毒传播

### (Wearing a mask to stop the spread)

戴口罩是防止 COVID-19 传播的一种简单方法。在适当的时候佩戴口罩并采取其他重要防护措施，您就能保护自己和身边的人。您还会为其他人树立好的榜样。

口罩能够有效阻止 COVID-19 和其他疾病的传播，因为它们：

- 阻止您的鼻子和口中的飞沫进入空气中
- 防止您触摸自己的脸部（在您触摸自己的脸时，您会将病菌带到脸上。如果您在触摸脸部后，又在未洗手的情况下触摸其他人或物体表面，您还会传播病菌。）

### 除了戴口罩外，我还能做什么？

#### (What else can I do along with wearing a mask?)

当您同时采取其他防护措施时，口罩的防护效果最佳。其中包括：

- 经常用含酒精的搓手液（洗手液）或肥皂和水洗手
- 保持身体距离（与他人保持至少 2 米的距离）
- 生病后待在家中
- 遵守公共卫生命令、当地规章制度以及建筑物内的任何卫生与安全规定

如果人人都能做到这些，它将有助于保护我们每个人的安全。

### 在难以保持身体距离的情况下，戴口罩会有帮助吗？

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

如果您在短时间内与他人发生 2 米内的接触，戴口罩并清洗双手有助于确保每个人的安全。在共享的室内空间，请务必全程佩戴口罩，例如：

- 医生办公室
- 公共交通系统
- 杂货店和零售店
- 药房
- 发廊

### 在选择口罩时，我应该注意什么？

#### (What should I look for in a mask?)

应选择能够在多数情况下，妥善遮挡住您的口鼻和下巴的干净非医用口罩或医用口罩。请勿佩戴有呼气阀（呼气时会打开的点）的口罩，因为飞沫会通过阀门流出，从而传播病菌。

非医用口罩可以是一次性口罩（使用后扔进垃圾桶），也可以是可重复使用的口罩。如果您使用自制的可重复使用口罩，那么最好有三层，包括一个过滤层。



您的口罩应：

- 舒适
- 很适合您，因此您无需频繁调整
- 让您能轻松呼吸
- 有系绳或挂耳，可以固定口罩

### 我如何戴口罩？

(How do I put on my mask?)

在佩戴口罩时：

1. 用含酒精的洗手液或肥皂和水清洁双手。
2. 将口罩完全拉开，从鼻子到下巴，遮住整个脸部。
3. 用系绳或挂耳固定好口罩。如果口罩带有金属条，则将金属条紧压在鼻梁两侧，使其紧贴鼻梁。
4. 一旦戴好，不可再触摸口罩的外层或口罩下的脸部。

### 我如何摘下口罩？

(How do I take off my mask?)

在摘下口罩时：

1. 用含酒精的洗手液或肥皂和水清洁双手。
2. 拉拽口罩上的系绳或挂耳，将口罩摘下。请勿触碰口罩的外层。
3. 立即将一次性口罩扔进垃圾桶。将口罩放在地上、窗台或其他任何地方都可能会传播病菌。
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，最好随身携带一个的袋子以存放用过的口罩，直到您回家清洗口罩。此外，还建议您携带一个装有几个干净口罩的袋子。在摘下可重复使用的口罩之后，以及从袋子中取出干净的口罩之前，请务必清洁双手。

### 我该如何清洗可重复使用的口罩？

(How do I clean reusable masks?)

按照可重复使用口罩的洗涤和干燥说明操作。如果没有说明，可用肥皂和水在洗衣机中或手洗可重复使用的口罩。您可以用烘干机将口罩烘干，也可以让其自然风干。可重复使用的口罩在清洗和干燥后应仍能保持原有形状。

### 我应该多久更换一次口罩？

(How often should I change my mask?)

如果口罩受潮或脏污，应在清洁双手后更换新口罩。至少每天换一个新口罩。

### 为什么我去 Alberta Health Services (AHS) 机构时需要更换口罩？

(Why do I need to change my mask when I go to an Alberta Health Services (AHS) facility?)

AHS 机构（如医院）将为您提供新的医用口罩，因为这是一项 AHS 政策。

## 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?)

当呼出的热空气从口罩上端溢出时会使镜片受热，可能导致眼镜起雾。您可以尝试以下技巧，以防止眼镜起雾：

- 用肥皂和水清洗眼镜或使用防雾产品。让镜片自然风干或用软布轻轻擦干。
- 将眼镜的镜片或鼻托压在口罩上。
- 调整眼镜上的鼻托，使镜架离您的脸稍远一些。

## 如果我不能戴口罩该怎么办？

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

大多数人都可以戴口罩，但有些人由于医疗原因无法戴口罩。不建议 2 岁以下的儿童佩戴口罩。

如果您不能戴口罩，则您最好远离公共场所，因为不戴口罩会给其他人带来危险。如果您需要紧急医疗护理，您将得到所需的护理。如果可以，请在出发前提前告知您的医生或医疗机构您无法佩戴口罩。在到达后，您可能需要进入私人房间或单独的空间。

如需了解有关佩戴非医用口罩以帮助阻止 COVID-19 传播的更多信息，请参见 Alberta Health 的 [COVID-19: Mask Requirements](#)。

## 相关链接

(Related Links)

[Alberta Health: Help prevent the spread \(COVID-19\)](#)

[AHS poster: Masks required at this site](#)

[Alberta Health Services novel coronavirus \(COVID-19\)](#)

[Fitting an adult mask for a child \(video\)](#)

[Health Canada: Non-medical masks and face coverings](#)

要获得全天候的护理建议和常规健康信息，请致电 **Health Link 811**。

发布时间：2020 年 11 月 30 日

作者：Alberta Health Services 感染预防和控制部

本材料仅供参考。它不应用于代替医疗建议、指导或治疗。如果您有任何问题，请咨询您的医疗保健服务人员。