

# 戴口罩可帮助阻止 COVID-19 病毒传播

## 在以下情形，请戴上口罩：

- 您无法同他人保持1.5米的距离
- 您有症状，并前往检测
- 您与他人在同一房间内隔离。

## 戴口罩的正确方式。

### 第一步

戴上口罩之前，用香皂或酒精洗手液洗手20秒。  
洗手可避免细菌从双手传播至口罩和脸上。



### 第二步

确保口罩没有戴反，并能遮住口鼻和下巴。  
戴上后请勿触摸口罩。

在家您可以按照以下简单步骤自制口罩：

[www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx)



### 第三步

戴上口罩后，再次洗手。



## 戴口罩可帮助阻止 COVID-19 病毒传播

### 第四步

脱下口罩时尽量避免触摸口罩正面。



立刻将其丢弃至垃圾桶。



如果是布制口罩，立刻将其放入塑料袋，并在下次使用之前清洗。



外出时不妨带上多个口罩，并将多余的口罩置于塑料袋中。



### 第五步

摘下口罩后，再次用香皂或酒精洗手液洗手至少20秒。



**请记住，戴口罩或只戴口罩并不能完全避免感染 COVID-19。同他人保持1.5米的距离和勤洗手仍是保护自己的最佳方法。**