

戴口罩可幫助阻止 COVID-19 病毒傳播

在以下情形，請戴上口罩：

- 你無法同他人保持1.5米的距離
- 你有症狀，並前往檢測
- 你與他人在同一房間內隔離。

戴口罩的正確方式。

第一步

戴上口罩之前，用香皂或酒精洗手液洗手20秒。
洗手可避免細菌從雙手傳播至口罩和臉上。



第二步

確保口罩沒有戴反，並能遮住口鼻和下巴。
戴上後請勿觸摸口罩。

在家你可以按照以下簡單步驟自製口罩：

www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx



第三步

戴上口罩後，再次洗手。



戴口罩可幫助阻止 COVID-19 病毒傳播

第四步

脫下口罩時儘量避免觸摸口罩正面。



立刻將其丟棄至垃圾桶。



如果是布制口罩，立刻將其放入塑膠袋，並在下次使用之前清洗。



外出時不妨帶上多個口罩，並將多餘的口罩置於塑膠袋中。

**第五步**

摘下口罩後，再次用香皂或酒精洗手液洗手至少 20 秒。



請記住，戴口罩或只戴口罩並不能完全避免感染 COVID-19。同他人保持 1.5 米的距離和勤洗手仍是保護自己的最佳方法。