

COVID-19 (新冠病毒) 與口罩

我應該使用口罩嗎?

衛生專家建議在澳洲 COVID-19 社區傳播較高的地區，如果無法保持身體距離，則應該戴口罩。

當 COVID-19 感染者在距離您不到 1.5 米的地方咳嗽，說話或打噴嚏時，戴口罩可以保護您免受飛沫（小滴）傳播疾病。如果您感染了病毒，但沒有感染症狀，戴上口罩也有助於保護他人。

在考慮是否戴口罩時，請考慮以下幾點：

- 當您無法與他人保持 1.5 米的距離時，例如在擁擠的巴士、火車或購物中心，口罩可以起到保護您的作用
- 您是長者嗎？或者患有其他疾病，例如心臟病、糖尿病或呼吸系統疾病？如果感染了 COVID-19，這些群體中的人可能會患上更嚴重的疾病
- 戴口罩可以減少咳嗽和打噴嚏時通過飛沫傳播給他人（但是，如果您有感冒或類似流感的症狀或感覺不適，則應留在家裡）
- 口罩不能完全保護您不被感染 COVID-19。您還應該做下列所有其他措施來預防 COVID-19 的傳播。

您能做些什麼來預防 COVID-19 的傳播?

遏制 COVID-19 傳播人人有責。為了保護自己和他人，您可以做的最重要的事情是：

- 身體不適，即使是輕微的呼吸道感染症狀，也應留在家裡
- 經常用肥皂和水或使用含酒精的洗手液洗手
- 不要摸臉
- 不要接觸可能被病毒污染的表面
- 與其他人保持至少 1.5 米的距離（身體距離）
- 咳嗽時用手肘或紙巾捂住嘴。事後馬上把紙巾扔掉。



戴口罩時需要記住以下幾點:

如何佩戴口罩



1 用肥皂和水或含酒精的洗手液清潔雙手。



2 拿住口罩的繫帶或耳掛，然後把繫帶繫在頭上，或者把耳掛戴在耳上。



3 一定要用口罩遮住嘴和鼻，臉和口罩之間不得留有縫隙，然後把鼻條在鼻子周圍壓實。



4 戴口罩時，請勿觸摸口罩正面。

如何取下口罩



1 用肥皂和水或含酒精的洗手液清潔雙手。



2 直接向前拉下繫帶或耳掛，將口罩與臉部分離，從頭後取下口罩。



3 把口罩扔進垃圾桶。



4 用肥皂和水或含酒精的洗手液清潔雙手。

選擇口罩

您可以使用布質口罩或外科口罩。外科口罩只能使用一次。布質口罩可以清洗和重複使用。臉部覆蓋物（如圍巾）不一定能起到同等的保護作用。

您可以買口罩，或者自製可以完全遮住口鼻的布口罩，或者使用面罩。

佩戴或取下口罩或防護罩時，務必先洗手，避免觸摸臉部。每次使用後，請將布口罩或防護罩清洗乾淨或安全棄置。

有關 COVID-19 的更多資訊，請瀏覽網站：

<https://www.health.gov.au/resources/collections/novel-coronavirus-2019-ncov-resources> 或 [safetyandquality.gov.au/covid-19](https://www.safetyandquality.gov.au/covid-19)

如需更多有關使用口罩的資訊，請瀏覽網站：

<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>

<https://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>