



如何佩戴口罩

How to wear a face mask – Simplified Chinese

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

有两种口罩可以使用：布口罩和外科口罩。布口罩是由可清洗的布料制成的，可以重复使用。

如欲了解更多信息请登录 [维州卫生与民事服务部 \(DHHS\) – 脸部遮盖物 – 7月22日星期三晚上 11.59](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19)
<<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>>



佩戴口罩能为了防止新冠肺炎(COVID-19)提供额外的物理屏障，来保护您和您的社区。

如果没有口罩，可以使用其他面罩，例如围巾或头巾。



先洗手再戴口罩。



确保口罩能遮住鼻子和嘴巴，裹紧下巴，紧贴在鼻梁上，罩住两侧脸部。



佩戴口罩时，请勿用手触摸口罩外侧面。

如果您触碰了口罩，就应立即洗手或给手消毒。

不要把口罩挂在脖子上。



摘下口罩前先洗手或给手消毒。

捏住挂耳绳或解下绳结，小心摘下口罩。如果口罩有两个绳结，就先解开下面一个，再解开上面一个。

如果口罩有过滤器，就把它取下扔掉。

把口罩折叠好，直接去洗涤，或放入一次性或可洗的袋子里，以便洗涤。应该把一次性外科口罩负责任地扔掉。



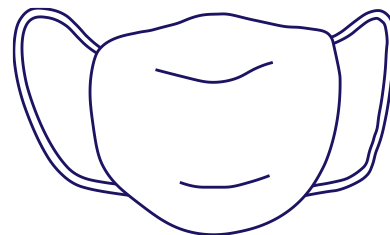
摘下口罩后，手要清洗或消毒。

请每天用热水（60° C）和肥皂或洗衣粉清洗面罩。

不要和他人共用面罩。

您需要继续做的是：

- 勤洗手
- 和他人保持 1.5 米的距离
- 即使有轻微的症状也要去接受检查
- 如果感觉不舒服，就待在家里。



To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au) <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 24 July 2020.

Available at [DHHS.vic – Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

Simplified Chinese

OFFICIAL



Health
and Human
Services