

使用布面口罩幫助減緩新 冠狀病毒 (COVID-19) 的傳播

使用布面口罩的正確方法

布面口罩應該

- 緊緊並舒適地貼在臉上
- 用帶子或掛在耳部的套子固定
- 包括多層紡織物
- 呼吸不受阻擋
- 可以洗滌並用烘乾機烘乾，而且不會損壞或變形

CDC 關於自制布面口罩的指南

在難以保持社交距離的公共場所（如菜店和藥店），特別是在有嚴重社區傳播的區域，CDC 建議人們戴布面口罩。

CDC 還建議使用簡單的布面口罩來減緩病毒的傳播，並幫助那些可能感染病毒但自己並不知情的人防止將病毒傳播給他人。由家庭用品製成或在家中以低成本普通材料製成的布面口罩可作為一項額外的自願公共衛生預防措施。

2 歲以下兒童、呼吸困難、昏迷、喪失行動能力或在沒有協助的情況下無法取下布面口罩的人士，均不應使用布面口罩。建議使用的布面口罩非醫用，也不是 N-95 呼吸型號的口罩。這些是關鍵的需求物質，必須繼續遵照目前的 CDC 指導建議，將這些關鍵物資留給醫療工作者和其他醫療急救人員。

是否應定期清洗或清潔布面口罩？

多久清洗一次？

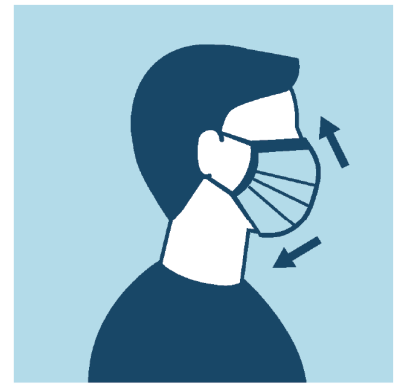
是。應該根據使用頻率定期清洗。

人們應該如何安全地消毒/清洗布面口罩？

洗衣機應該足以正確地清洗布面口罩。

人們應該如何摘下布面口罩？

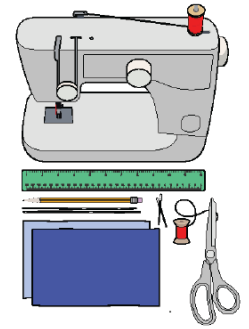
人們應該非常謹慎，在不觸摸眼睛、鼻子和嘴的前提下摘下布面口罩，摘下後立即洗手。



縫製布面口罩

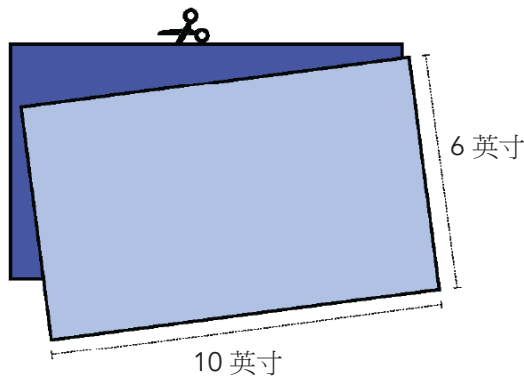
材料

- 兩塊 10"x6" 長方形純棉布料
- 兩根 6" 彈性帶
(或橡皮筋、細繩、布條或髮帶)
- 針和線 (或髮夾)
- 剪刀
- 縫紉機

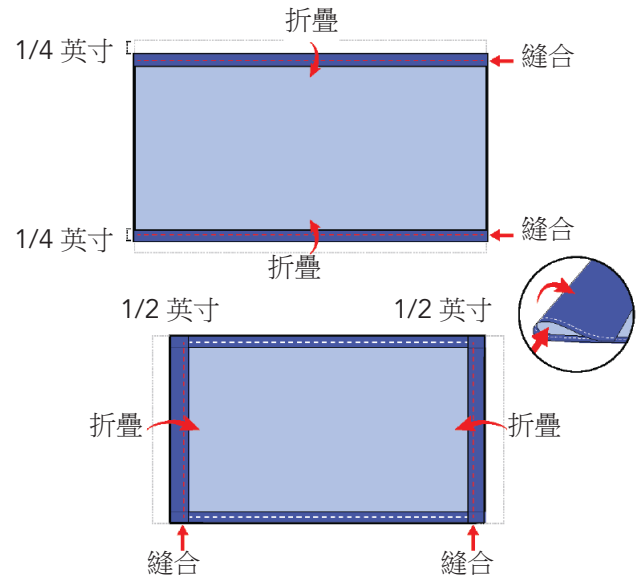


製作方法

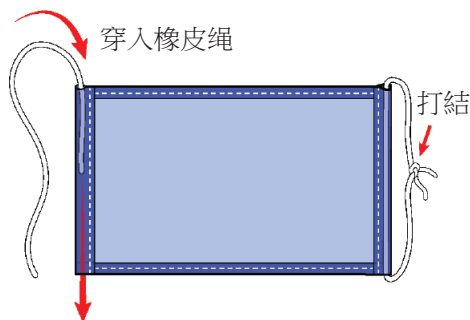
1. 剪出兩塊 10"x6" 長方形純棉布料。請使用編織細密的布料，例如棉被布料或純棉牀單。沒有現成的純棉布料可以使用體恤衫。將兩塊矩形布料疊放；您需要將兩塊口罩布料縫在一起，成為一塊織物。



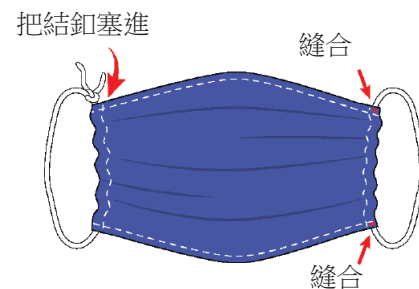
2. 沿着較長的一邊向內折 1/4 英寸疊並縫合。然後沿着較短一邊折兩次 1/2 英寸並縫合。



3. 將 6 英寸長 1/8 英寸寬的橡皮筋穿過口罩每邊較寬的下擺。用這兩個橡皮筋將口罩掛在耳朵上固定。用一根大一點的針或髮夾將橡皮筋穿過去。將末端系緊。沒有橡皮筋？用髮繩或有彈性的髮帶。如果您只有細繩，可以把細繩留長一點，然後把布面口罩系在頭部後面。



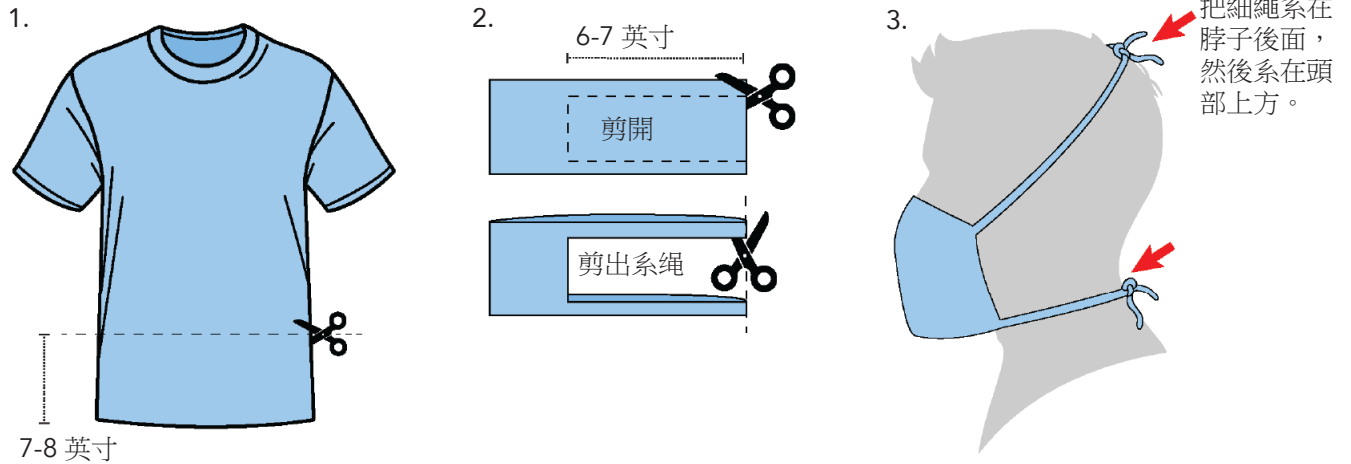
4. 輕輕地拉伸橡皮筋把結塞進縫內。用手拿着布面口罩的橡皮筋進行調整使口罩剛好罩住您的臉部。然後將橡皮筋縫在口罩上固定位置，防止錯位。



快速體恤衫改制口罩（無須縫紉）

材料

- 體恤衫
- 剪刀



面罩改制口罩（無須縫紉）

材料

- 面罩（或者大小約 20"x20" 的方形純棉布料）
- 咖啡濾紙
- 橡皮筋（或髮帶）
- 剪刀（如果您自行裁剪布料）

