

2020 年 9 月 14 日

在医院里佩戴口罩

口罩可以帮助阻止冠状病毒（COVID-19）的传播，尤其是在难以与他人保持 1.5 米距离的地方，例如：

- 拥挤人群中
- 多人共同居住的房子内
- 公共汽车或火车上

在昆州，您可能在以下情况下需要佩戴口罩：

- 进入医院
- 到限制区的养老院探访
- 到限制区的残疾人住宿中心探访
- 医生或护士建议
- 您正在接受 COVID-19 测试。

务必勤洗手，并与他人保持两大步的距离。尽量不要与他人拥抱、亲吻或握手。

在医院里佩戴口罩

医院会在您到访时为您提供一个口罩，而您在探访全程都要佩戴。这样才可以让我们的患者及其访客免受病菌侵害。

如何佩戴口罩



1. 戴口罩之前，请先用肥皂和水或洗手液清洁双手。
2. 握住口罩的带子或拉环，然后将口罩绑在脑后，或将拉环挂在耳朵上。
3. 确保口罩可完全遮盖嘴巴和鼻子。确保面部和口罩之间没有缝隙。如果使用外科口罩，则要将鼻梁架在鼻子周围压紧。

戴口罩时，请勿触摸眼睛、鼻子、嘴巴或口罩的正面。口罩用过后要扔进垃圾桶。如果可能，将口罩放入密封袋中丢弃。将口罩扔进垃圾桶后要立即洗手。

推荐的口罩或其他类型面罩

最好的口罩是一次性外科口罩——可在药房购买。如果无法获得外科口罩，则可以使用任何纸质或布质口罩。最有效的布制口罩至少有三层。如果找不到布制口罩，头巾或围巾也有效，只要可以正确遮住鼻子和嘴巴即可。

自己制作布制口罩

您可以制作自己的布制口罩。如果您想知道制作口罩的最佳方法，请使用[澳大利亚政府的实用资源 \(PDF\)](#)。

清洗可重复使用的布制口罩

每次使用布制口罩后，应清洗。

您可以将布制口罩放在洗衣机中与其他衣服一起洗涤，或者用肥皂和适合布料的温水清洗。在重新使用之前，请在干衣机或新鲜空气中（在晾衣绳上）将其晾干。

触摸使用过的口罩后，请用肥皂和水或洗手液洗手。

口罩应多久换一次

您不应该重复使用外科口罩。

您可以清洗并重复使用布制口罩。最好准备两个，这样您就可以一直有一个干净的口罩可以用。

出行在外，您有时可能无法与他人保持 1.5 米的距离，因此您需要佩戴口罩。有时候，您可以保持一定的距离，而无需佩戴口罩。例如，如果您早上上班时戴了口罩，则不应在回家的路上重复使用同一个口罩。

将用过的外科口罩丢到垃圾桶中，或将用过的布制口罩存放在塑料袋中，直到可以清洗为止。

重复使用未经清洗的可能已被污染的布制口罩可能会将 COVID-19 传播给他人，甚至传播给您自己。

每到一处新地方，都请戴上干净的口罩。将干净的口罩放在塑料袋或纸袋中以保持口罩清洁。

更多信息

如需语言协助，请致电 13HEALTH（13 43 25 84）要求安排口译员。此服务免费。

心理健康援助

如果您对 COVID-19 感到担心、恐惧或悲伤，可以致电 1300 MH CALL（1300 64 22 55）或拨打 1800 188 189，联系 Queensland Transcultural Mental Health Centre（营业时间：周一至周五上午 8:30 至下午 4:30）。可要求安排口译员。