

2020 年 9 月 14 日

在醫院裡佩戴口罩

口罩可以幫助阻止冠狀病毒（COVID-19）的傳播，尤其是在難以與他人保持 1.5 米距離的地方，例如：

- 擁擠人群中
- 多人共同居住的房子內
- 公共汽車或火車上

在昆州，您可能在以下情況下需要佩戴口罩：

- 進入醫院
- 到限制區的養老院探訪
- 到限制區的殘疾人住宿中心探訪
- 醫生或護士建議
- 您正在接受 COVID-19 測試。

務必勤洗手，並與他人保持兩大步的距離。儘量不要與他人擁抱、親吻或握手。

在醫院裡佩戴口罩

醫院會在您到訪時為您提供一個口罩，而您在探訪全程都要佩戴。這樣才可以讓我們的患者及其訪客免受病菌侵害。

如何佩戴口罩



1. 戴口罩之前，請先用肥皂和水或洗手液清潔雙手。
2. 握住口罩的帶子或拉環，然後將口罩綁在腦後，或將拉環掛在耳朵上。
3. 確保口罩可完全遮蓋嘴巴和鼻子。確保面部和口罩之間沒有縫隙。如果使用外科口罩，則要將鼻樑架在鼻子周圍壓緊。

戴口罩時，請勿觸摸眼睛、鼻子、嘴巴或口罩的正面。口罩用過後要扔進垃圾桶。如果可能，將口罩放入密封袋中丟棄。將口罩扔進垃圾桶後要立即洗手。

推薦的口罩或其他類型面罩

最好的口罩是一次性外科口罩——可在藥房購買。如果無法獲得外科口罩，則可以使用任何紙質或布質口罩。最有效的布制口罩至少有三層。如果找不到布制口罩，頭巾或圍巾也有效，只要可以正確遮住鼻子和嘴巴即可。

自己製作布制口罩

您可以製作自己的布制口罩。如果您想知道製作口罩的最佳方法，請使用[澳洲政府的實用資源 \(PDF\)](#)。

清洗可重複使用的布制口罩

每次使用布制口罩後，應清洗。

您可以將布制口罩放在洗衣機中與其他衣服一起洗滌，或者用肥皂和適合布料的溫水清洗。在重新使用之前，請在乾衣機或新鮮空氣中（在晾衣繩上）將其晾乾。

觸摸使用過的口罩後，請用肥皂和水或洗手液洗手。

口罩應多久換一次

您不應該重複使用外科口罩。

您可以清洗並重複使用布制口罩。最好準備兩個，這樣您就一直有一個乾淨的口罩可以用。

出行在外，您有時可能無法與他人保持 1.5 米的距離，因此您需要佩戴口罩。有時候，您可以保持一定的距離，而無需佩戴口罩。例如，如果您早上上班時戴了口罩，則不應在回家的路上重複使用同一個口罩。

將用過的外科口罩丟到垃圾桶中，或將用過的布制口罩存放在塑膠袋中，直到可以清洗為止。

重複使用未經清洗的可能已被污染的布制口罩可能會將 COVID-19 傳播給他人，甚至傳播給您自己。

每到一處新地方，都請戴上乾淨的口罩。將乾淨的口罩放在塑膠袋或紙袋中以保持口罩清潔。

更多資訊

如需語言協助，請致電 13HEALTH (13 43 25 84) 要求安排口譯員。此服務免費。

心理健康援助

如果您對 COVID-19 感到擔心、恐懼或悲傷，可以致電 1300 MH CALL (1300 64 22 55) 或撥打 1800 188 189，聯繫 Queensland Transcultural Mental Health Centre (營業時間：週一至週五上午 8:30 至下午 4:30)。可要求安排口譯員。