




请戴好口罩


请遵循以下重要步骤以保持安全及健康：


 戴上口罩之前，请先用肥皂和水清洗您的双手，或使用含有酒精的洗手液。

 口罩应完全紧贴您的鼻子上部、脸颊两侧和下巴。戴上后应该感觉有点紧，但还是舒适的。

 请确保您戴着口罩时可以呼吸。

 当您戴着口罩时，请不要触摸它。

 脱下口罩之后，请用肥皂和水清洗您的双手，或使用含有酒精的洗手液。

 除非您的口罩看起来有脏污，否则您可以多次使用之后再清洗。



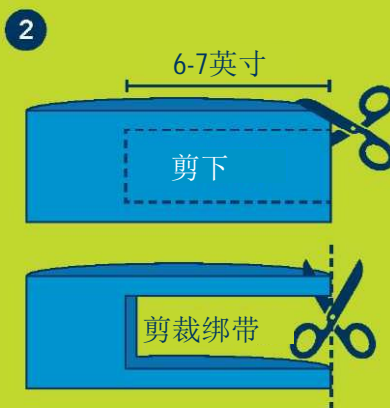
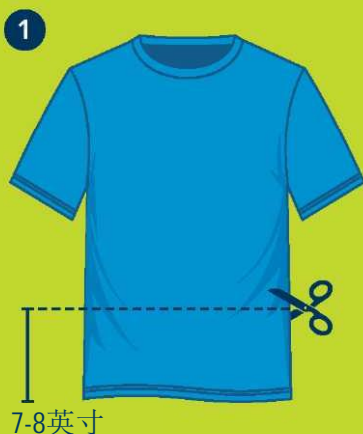
戴上能够遮住您鼻子和嘴巴的口罩有助防止 COVID-19 的传播。成人和两岁或以上的儿童，在离家出门或在有症状（严重咳嗽、体温高于 100.4°F (38°C)、和/或呼吸“困难”）的人附近时，应一直戴着口罩。2 岁以下的儿童不应该戴口罩，因为他们可能会感到呼吸困难。

口罩可以是围巾、头巾甚至是剪裁过的 T 恤。它应该足够大以覆盖您的整个嘴巴和鼻子。即使戴着口罩，您还是应在公共场所与人保持至少 6 英尺（约 1.8 米）的距离。

如何使用 T 恤制作口罩

需要的材料：

T 恤
剪刀



Source: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

如需更多信息，请访问 [KidsHealth.org](https://www.kidshealth.org)。

Nemours. Children's Health System