

口罩：让我保护你，也请你保护我

你该如何保护自己与他人呢？

1. 如果生病了，请留在家中
2. 常洗手
3. 维持人与人之间1.5米的间距
4. 尽量避免与人见面，请使用电话、聊天软件或邮件联系
5. 你在公共场合（例如公车、火车上）吗？请用口罩或其他方式掩盖口鼻（例如围巾）

为什么要戴口罩呢？

戴上口罩可以掩盖口鼻。当你打喷嚏、咳嗽或说话时，口、鼻会有飞沫喷出，而口罩可以挡下飞沫。

透过这个方式，你可以降低导致别人生病的风险，或避免飞沫喷落到别人会触碰到的物件上。

什么时候要戴口罩呢？

以下状况，12岁以上的人士强制戴口罩：

- 在乘坐公共交通工具时，以及在车站或站牌等车时
- 在学校里
- 在工作场合，当你与同事之间无法维持1.5米的间距时

以下状况，建议戴口罩：

- 当人与人之间无法维持1.5米的间距时，例如：在商店里
- 当你在人群聚集的地点，并且必须触碰物品时，例如：在商店里
- 当你接触身体状况较弱的人士时，例如：65岁以上人士、有糖尿病或心、肺、肾方面疾病的患者，以及对感染敏感的人
- 当你生病时，戴上口罩可以避免与你同住的亲友受到感染。生病时，请留在家中
- 当你去照顾病人时

谁不需要戴口罩呢？

- 12岁以下的儿童，因为他们戴口罩的方式可能不正确
- 因为生病而无法戴口罩的人

怎么自己做口罩呢？

你可以阅读或收看以下做口罩的方式：

- 做口罩的规定与指示 [Instructies hoe je een mondk masker maakt](#)（荷语、英语、法语及德语）
- 规定指示小视频 [Instructiefilmpje](#)

你使用围巾吗？

- 请选择可以用摄氏60度水温清洗的围巾
- 请用围巾将面部围起两次

怎么使用布料口罩呢？

请看视频 [filmpje](#)

戴上口罩：

- 先将手洗干净
- 戴上口罩，但手只能触碰到口罩的耳带
- 先把鼻子部位调整好，并将上方的耳带绑紧
- 再把下巴部位调整好，并将下方的耳带绑紧
- 口罩必须覆盖你的口、鼻及下巴，两侧不能有开口

戴着口罩时：

- 你戴上口罩了？不要用手触碰口罩
- 口罩没戴好？只能触碰口罩的两侧，将口罩调整好
- 不要经常将口罩取下再戴上

取下口罩

- 手只能触碰到口罩的耳带
- 口罩取下了吗？请将手洗干净
- 你必须将口罩暂时取下？例如：需要喝水时。请将口罩放置在干净的地方，或放在能通风的袋子里
之后并将口罩放置过的地方清理干净

什么时候要换新的口罩呢？

- 请每8小时换一个新口罩
- 口罩脏了或有湿气了？请马上换新口罩
- 你必须不断说话吗？请每4小时就换一个新口罩，例如：为学生上课的老师

怎么清洗口罩呢？

- 将用过的口罩放在布袋中，关起布袋，让布袋与口罩一起洗
- 请使用摄氏60度水温及洗衣粉，与洗衣机中的其他衣物一起清洗
- 或者在锅里用沸水烧煮清洁，但请使用一个固定只用来清洁口罩的锅子
- 你清洗口罩的水温不够高吗？请在洗净后，以高温熨烫口罩
- 你触摸过脏口罩吗？例如当你将口罩放入洗衣机后，请务必把手洗干净
- 你希望能重复使用口罩吗？洗净后的口罩必须完全干了，才能再用，所以你需要两个口罩替换

应该如何存放干净的口罩呢？

- 将布袋与口罩一起放在一个固定的、干净的地方
- 你想要把干净的口罩取出来吗？请先洗手，拿的时候只能触碰到口罩的耳带
- 请不要把口罩放入冰箱或冷冻库里，因为低温无法杀死病毒，而且口罩会因此污染食物