



# 冠状病毒相关疾病（COVID-19）

## 有关何时及如何使用口罩的社区建议

西奥卫生署**不建议**一般群体（不伴有呼吸道疾病症状者）为预防冠状病毒感染风险（COVID-19）而佩戴口罩。

### COVID-19 是如何传播的？

COVID-19 很可能通过以下途径进行人际传播：

- 直接接触具有传染性的人
- 接触具有传染性的咳嗽或喷嚏飞沫
- 接触被来自感染者的飞沫或分泌物所污染的物体或表面。

### 保护自己和他人免受 COVID-19 感染的最佳做法是什么？

保护自己和他人的最佳做法是做好卫生：

- 经常用水和肥皂洗手（至少 20 秒），或使用含酒精的洗手凝胶。这样做就可以杀死手上的病毒。
- 避免触摸口鼻；
- 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或曲肘遮住口鼻。立即将纸巾丢入垃圾桶，并按上述方法洗手。这样就可以降低污染您接触过的物体或传染给别人的几率。
- 如果您自己或他人伴有感冒或流感样症状，则要避免近距离接触（保持至少一米的距离）。

### 何时佩戴口罩

外科口罩是一种扁平或带有褶裥的口罩（有些外科口罩呈杯状）。这类口罩可通过条带绑到头部。对于一般群体，**不建议**通过佩戴外科口罩来预防 COVID-19 感染风险。不伴有呼吸道疾病症状的健康人仅在照料 COVID-19 患者或疑似患者时才需要佩戴口罩。

如果您患有或疑似患有 COVID-19，当您无法避免与他人接触——比如，当您正在进行自我隔离但需要离开家去全科医生处就诊时，您将需要佩戴外科口罩。

## 口罩的使用方法

如果您需要戴口罩，在戴上及丢弃口罩时，请务必按照以下步骤操作：

- 小心地将口罩覆盖到口鼻部位，并拴系牢固，尽量减少面部与口罩之间的空隙
- 佩戴口罩期间，应避免接触口罩的前面
- 摘口罩时，要抓住口罩的条带或绳结。不要接触口罩前面
- 口罩摘下后，要立即丢入套有垃圾袋的垃圾桶中
- 摘下口罩（或如果不小心碰到了使用过的口罩）后，要确保用酒精搓手液或水和肥皂洗手
- 一旦口罩变潮/变湿，就要尽快更换新口罩。切勿再次使用一次性口罩。

在任何情况下都不应使用布质（例如棉布或纱布）口罩。

请记住，只有在与经常用酒精搓手液或水和肥皂洗手配合时，口罩才能发挥效用。

更多信息，请见：

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>



第 4 版——最新更新日期 2020 年 2 月 16 日

本文档可根据要求以其他格式面向残障人士提供。

©卫生署2020

除非另有说明，否则本材料的版权归西澳大利亚州所有。除《1968 年版权法》条例中所允许的出于私下学习、研究、批评或评论目的的公平使用之外，未经西澳大利亚州的书面许可，不得为任何目的复制或再使用其中的任何部分。

[health.wa.gov.au](http://health.wa.gov.au)