

# 保护自己和他人免于感染COVID-19

## 如何佩戴口罩



### 确保你的口罩贴合面部

- 它应该能完全遮住你的鼻子和嘴部。
- 它应该能贴紧你的鼻子，你的脸部两侧和你的下巴下面，且没有缝隙

为了达到最好的防护效果，请佩戴贴合面部的呼吸器（如N95、KN95或KF94）。

贴合面部并且过滤效果好的口罩具有更好的防护性。此类口罩包括：

- 医用（一次性）口罩
- 由至少三层密织材料制成的布质口罩，其中包括一层合成无纺布（如熔喷聚丙烯）
- 双层口罩

## 如何让你的医用口罩或布质口罩更贴合你的面部

### 佩戴带鼻线的口罩



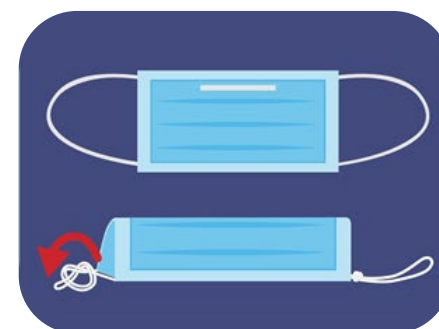
佩戴双层口罩：  
在医用口罩外佩戴贴合面部的布质口罩



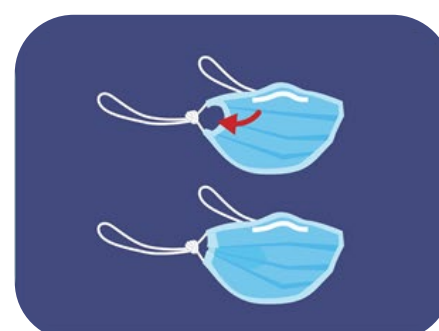
在布质或医用口罩外使用口罩固定架，这样可保证口罩更贴合面部



### 打结并塞好：



将耳挂在口罩边缘处打结



把多余的布料塞进去



检查口罩是否达到贴合面部的效果