

## 美国疾病预防控制中心建议在公共场合戴简单的布口罩

虽然社交距离是减缓传播的冠状病毒的关键，疾病预防控制中心（CDC）现在[建议人们](#)在很难分开六英尺的公共场所，像食品店，戴布口罩。

**如果你被感染，但没有症状，这些简单的布口罩是为了保护在你身边人。**

这个布口罩并不能保护戴口罩的人。

### 为什么 推荐戴口罩

因为研究表明许多冠状病毒患者没有症状，所以他们可以将疾病在不知道的情况下传播给其他人而。这意味着，病毒可以传播给密切接触的人- 例如，说话，咳嗽或打喷嚏-即使这些人并没有显示症状。

因此，疾病预防控制中心现在建议在难以维持社会疏远的公共场所使用布口罩。戴口罩是另外的补充行动，每个人都应该采取这个行动来减少 COVID-19 的传播。 **但是，戴口罩并不意味着人们应该停止社交距离，经常洗手并覆盖您的咳嗽和打喷嚏。**

### 如何制作布口罩

您可以使用家中的普通物品制作自己的布口罩，例如 T 恤衫和橡皮筋。这里可以[获取有关布口罩的说明](#)。

由于手术口罩和 N95 口罩供不应求时，CDC 继续建议这些口罩应保留给护士，医生和其他医疗急救人员使用。

### 口罩应该怎样戴

布口罩应该：

- 舒适地贴合脸部的侧面
- 用带子或耳圈固定
- 应该具有多层织物
- 呼吸不受限制
- 能够被洗涤和烘干机干燥而不会损坏或变形



当你把你的口罩脱掉时，要小心，不要触摸你的眼睛，鼻子和嘴巴。脱掉口罩后立即洗手。

根据您的使用次数，口罩应定期清洗，可以使用洗衣机清洗它。

### 谁不应该戴口罩

布面罩不应给 2 岁以下的小孩戴，不应给呼吸困难，失去知觉的人戴，也不能给丧失能力的人，或在没有帮助的情况下无法取下口罩的人用。

### 保持新信息

- 如有冠状病毒问题，请致电 703-267-3511 我们的卫生部门呼叫中心；工作时间，上午 9 点至下午 7 点，周末，上午 9:30 至下午 5 点。
- 给 FFXCOVID 发短信至 888777，以接收费尔法克斯县有关 COVID-19 的消息。
- 通过电子邮件将问题或忧虑发送至 [ffxcovid@fairfaxcounty.gov](mailto:ffxcovid@fairfaxcounty.gov)。该电子邮件工作时间为星期一至星期五，上午 8 点至下午 6 点
- 访问 [有关冠状病毒的网站](#)，该网站是提供在线信息资源。
- 在[卫生署冠状病毒 \(COVID-19\) 网页](#)或[常见问题页面](#)上了解有关 COVID-19 的更多信息。
- 跟随[费尔法克斯县政府的 Facebook 页面](#)和[卫生处的 Facebook 页面](#)。
- 在 Twitter 上关注 [@fairfaxcounty](#) 和 [@fairfaxhealth](#)。