

佩戴布口罩帮助遏制冠病 (COVID-19) 的传播

如何正确佩戴布口罩

布口罩应—

- 紧贴但舒适地贴在脸部
- 通过系带或耳带固定在双耳
- 应具备多层织物
- 允许佩戴者呼吸不会导致呼吸困难
- 能够在不损坏或不改变形状的情况下进行洗涤和通过机器烘干

疾病控制与预防中心关于如何自制布口罩
疾病控制与预防中心推荐 .在其他无法通过保持社交距离的公共场所(如超市和药店)佩戴布口罩，尤其是在那些已出现社区传播的重大疫区。

疾病控制与预防中心建议使用简单的布口罩来遏制病毒的传播，并确保那些可能感染了病毒但不知道的人在不知情的情况下将病毒传播给他人。用家用物品制成的或在家里用普通材料制成的低成本布口罩可以作为一种额外的、自愿的公共卫生措施。

不要给两岁以下的幼儿、呼吸困难的人、失去知觉的人、无行为能力的人或在没有帮助的情况下无法摘下面具的人佩戴布口罩。

推荐的布口罩不是外科布口罩或N-95布口罩。根据当前疾病预防与控制中心指南的建议，这些布口罩作为关键用品必须继续保留给医护人员和急救员。

是否应该定期洗涤或清洗布口罩？应该多久清洗一次？

是的。它们应该根据使用频率定期清洗。

如何安全地消毒/清洁布口罩？

洗衣机应该足以正确地清洗布口罩。

如何安全地脱下用过的布口罩？

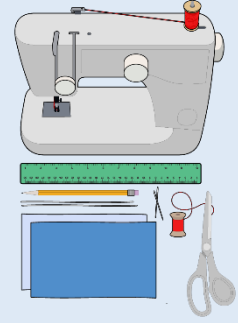
个人在脱下他们的布口罩时，应该小心不要触摸到眼睛，鼻子和嘴，并在脱下后立即洗手。



缝纫布口罩

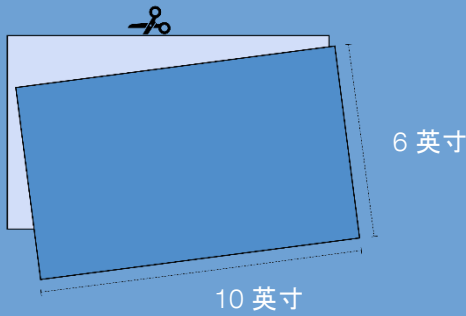
材料

- 两块10"x6"长方形棉布
- 两块6"的松紧带(或橡皮筋、细绳、布条或发带)
- 针线 (或发夹)
- 剪刀
- 缝纫机

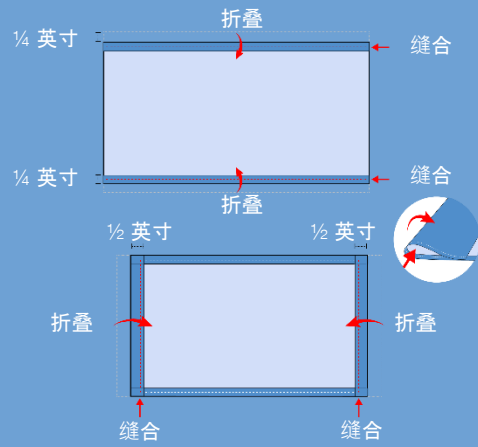


制作教程

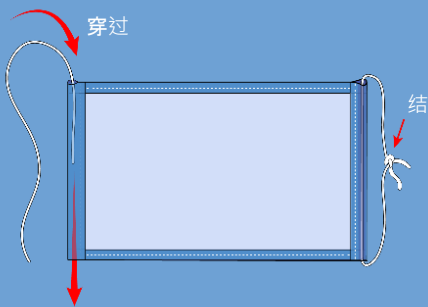
1. 剪下两个10×6英寸的长方形棉布。使用紧密编织的棉花，如绉缝织物或棉纸。若找不到适合材料，T恤衫布料在紧急的情况下也能派上用场。将两个四方棉布堆叠起来，将其紧密缝合起来成为口罩，就好像它是一块单一的布料一样。



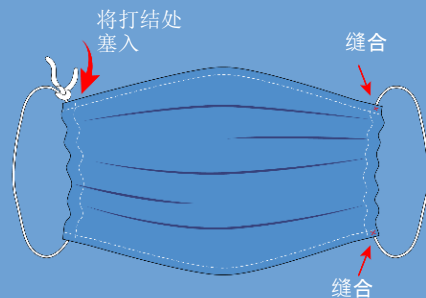
2. 将长边的1/4英寸折叠并缝褶边。然后沿着短边两边末端1/2英寸的双层织物折叠，并缝合起来。



3. 将6英寸长、1/8英寸宽的松紧带穿过面罩两侧较宽的褶边。这就是耳带。用一根大针或发夹穿过它。把两端系紧。没有松紧带吗？你可以使用发带或弹性头带代替。如果你只有绳子，你可以把绳子拉长，然后把口罩的系带在头后面绑紧。



4. 轻轻拉起松紧带，让结卷在褶边内。将口罩的两侧紧贴在松紧带上，调整到适合你的脸型。然后牢固地将松紧带缝合到位，以防滑落。

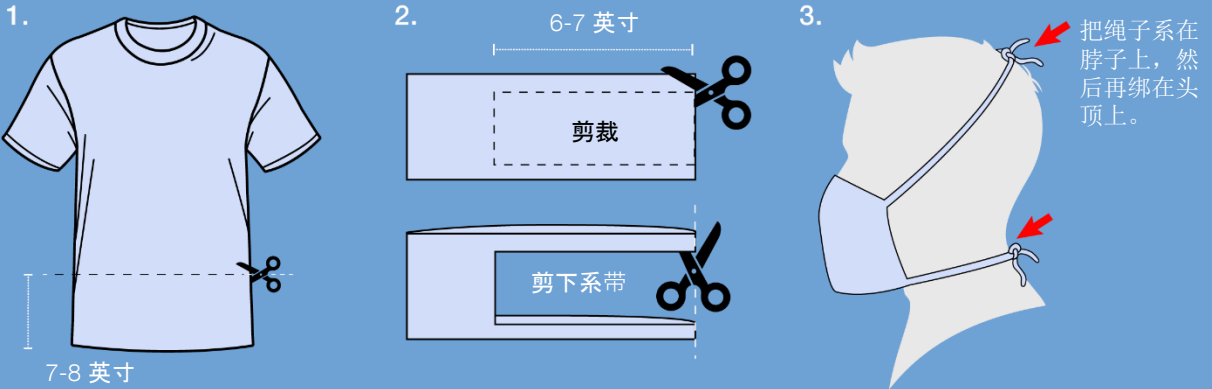


快速裁剪T恤口罩 (无缝纫制作方法)

材料

- T恤
- 剪刀

制作教程



头巾口罩 (无缝纫制作方法)

材料

- 头巾 (或大约20英寸x20英寸的方形棉布)
- 咖啡滤纸
- 橡皮筋 (或发带)
- 剪刀 (如果你需要裁剪自己的衣服)

制作教程

