

2019 新冠病毒肺炎：戴好口罩

除了保持社交距离和其他公共卫生措施，戴好口罩有助于减少 2019 新冠病毒肺炎传播。如果无法保证社交距离，必须戴好口罩。

在公共场合必须戴好口罩

多伦多 [第 541-2020 号市条例](#) 和 [第 541-2021 号市条例](#) 规定：任何人在公共场合，包括多层住宅的公共区域，必须戴好口罩。安省的 [安大略省重启法案](#) 也规定：在室内场所必须戴好口罩。

戴好口罩，控制源头

如果我们能戴好口罩，罩住口鼻，我们就能 [从源头上控制病毒](#)，减少病毒在空气和身体表面的传播。有的口罩保护使用者减少被感染的机会。

高质量的布面口罩

- 口罩应至少包括两层密织纤维（如棉、麻纤维）。如果可能，还应包括中间一层过滤层。三层口罩能提高保护效果。
- 如果口罩上设有一个小袋，可以在袋中加入咖啡滤纸、纸巾或可重复使用的过滤纸。
- 如果口罩上没有设一个小袋，可以将两层口罩上部割开，或在口罩上缝一个小袋，袋中加入过滤纸。
- 口罩应贴合脸部，盖住脸、鼻和下巴，不留缝隙。
- 口罩应贴合舒适，保证呼吸顺畅，不遮挡视线。
- 口罩带应紧箍住耳背根部，防止使用中调整。
- 口罩的材质应以能高温清洗为佳（如棉质）。防止伸缩性材质。
- 选用的纤维材质应保证口罩清洗晾干后不变形。

访问 [加拿大政府](#) 网站，了解自制口罩的信息。

口罩的正确戴法

- 戴摘口罩之前清洗双手或用消毒液消毒。
- 将口罩盖住口、鼻和下巴，不留缝隙。
- 口罩潮湿或脏污后，及时更换。
- 摘口罩时，取下口罩带，不要碰触口罩前面。
- 将用过的口罩放在塑料袋里，或直接放入洗衣筐内，尽快清洗。
- 将布制口罩和其他衣物放在一起，用热水清洗后烘干。

戴口罩时应避免什么

- 不要和他人共用口罩。

- 不要重复使用一次性口罩。
- 戴上口罩后，不要碰触脸部和口罩。
- 不要把口罩戴在鼻子或下巴下面，也不要戴在额头或垂挂在耳边。
- 不要给两岁以下儿童戴口罩。
- 不要给呼吸困难或自己不能摘口罩的人员戴口罩。

有更大风险感染 2019 新冠病毒肺炎的人员

有些人群因为工作性质或生活环境的原因，有更大风险感染 2019 新冠病毒肺炎，有些人群可能在感染 2019 新冠病毒肺炎后出现严重症状，这些人员因考虑使用三层口罩。如果能采购到医用口罩，也可以使用。

遵守工作场所要求

布制口罩不能代替工作场所要求穿戴的个人防护设备（PPE）。[安大略省重启法案](#)要求所有员工在所有室内场所戴好口罩。

不能戴口罩的人员

对因为年龄或健康状况的原因不能戴口罩的人员，我们要予以尊重。商业设施和服务设施的提供者，应考虑以其他方式为不能戴口罩的人员提供服务，可以考虑在路缘边提货或在非高峰时段提供服务的方式。

不建议使用的产品

- 面罩不是口罩的替代品，不能避免传播您呼吸产生的飞沫，无法保护他人。面罩可以和口罩一起使用，给使用者增加一层保护。
- 塑料口罩不能避免传播您呼吸产生的飞沫，无法保护他人，也不能清洗消毒。
- 带有呼吸阀的口罩可能会使使用者的呼吸更顺畅，但这有可能传播您呼吸产生的飞沫。

如需了解更多信息，请访问：toronto.ca/COVID19，或拨打电话 416-338-7600。

下载 [2019 新冠病毒肺炎警示应用（COVID Alert）](#)。如果您曾和 2019 新冠病毒肺炎检测呈阳性的病例有过密切接触，应用会向您发送警告信息。