

# 我是否應該因 COVID-19 而配戴布口罩來遮蓋我的鼻和嘴巴？



## 留在家裏就能拯救生命：

保持健康及防止 COVID-19 蔓延的最佳方式便是留在家裏。另外，限制您在外的活動。



## 如果您必須出門辦事，則必須：

- » 與他人保持 6 英尺距離。
- » 在接觸任何表面後，對雙手進行清潔或消毒。
- » 避免人群和與他人接觸。



## 如果您必須出門並且無法與他人保持 6 英尺距離：

- 配戴布口罩遮蓋您的鼻和嘴巴來保護他人以免生病。即使您感覺良好而且沒有生病的症狀也請您這樣做。
  - » 對於 2 歲以下的兒童、呼吸困難的人士和無法將布自行取下的人士，切勿用布遮蓋他們的鼻和嘴巴。
- 請幫助我們節約醫療口罩物資，以供應給醫護人員，以便其為有症狀的患者提供治療。



## 有些人需要看嘴巴動作或面部表情才能知道您在說什麼。

- 遮蓋面部可能擋住他們的視線。
- 請確保您還有另一種與他們溝通的方式。例如，您可以使用記事簿或語音轉文字電話應用程式。

有關更多遮蓋鼻和嘴巴的布口罩資訊，請瀏覽：

[healthoregon.org/coronavirus](http://healthoregon.org/coronavirus) 或 美國疾病管制與預防中心

您可以獲取本文件其他語言、大字體、點字或首選格式的版本。請致電 971-673-0977 與公共衛生部門聯絡。我們接聽所有中繼呼叫，或者您可致電 711。