

由于 COVID-19，我是否应该戴口罩遮挡口鼻？



待在家里，就是挽救生命。

保持健康并防止 COVID-19 传播的最佳方法是待在家里。另外，请限制您出门做的事情。



如果您必须出门办事，则应：

- 与他人之间保持 6 英尺距离。
- 接触任何表面后都要洗手或消毒。
- 避免聚会和与他人接触。



如果您必须出门并且无法与其他所有人保持 6 英尺的距离：

- 戴口罩遮挡口鼻，以保护他人免遭疾病感染。即使您感觉良好并且没有症状，也要这样做。
 - » 请勿给 2 岁以下孩子、呼吸困难者或无法自行取下口罩者戴上遮盖口鼻的口罩。
- 请帮助节约我们的口罩物资，以供应给医护人员，以便其为有症状的患者提供治疗。



有些人需要看到嘴巴动作或面部表情才能知道您在说什么。

- 任何遮挡面部的物体都可能挡住他们的视线。
- 请确保您还有另一种与他们交流的方式。例如，您可以使用记事本或语音转文字的电话应用程序。

有关用于遮挡口鼻的口罩的更多信息，请访问：

healthoregon.org/coronavirus 或 **疾病控制和预防中心**

您可获取使用其他语种、大号字体、盲文或您首选格式编写的本文件。请致电 971-673-0977，与公共卫生部门联系。我们接受所有转接电话，或者您可以拨打 711。