

冠狀病毒疾病 2019 (COVID-19)：製作布口罩

口罩有助於防止 COVID-19 病毒的傳播。CDC 建議人們在公共區域佩戴布口罩。在發生公共衛生緊急情況期間，需要將醫用口罩留給醫療保健工作者。您可以自己製作布口罩。您可以使用手帕、T 卹衫或其他布製作口罩。

布口罩如何有助於預防 COVID-19

布口罩能夠有助於防止病毒的傳播。美國疾病預防控制中心 (CDC) 建議在雜貨店或藥店等難以維持社交距離的公眾場所佩戴布口罩，尤其是在病毒正在傳播的地區。口罩可以限制呼吸時飛沫從口中飛出。這意味著，可能感染該病毒但尚未知道自己已經感染的人，可以協助阻止將病毒傳播給他人。

不要給如下人員佩戴布口罩：

- 2 歲以下的兒童
- 呼吸困難的人
- 失去知覺或無法摘下自己的口罩的人

使用布口罩

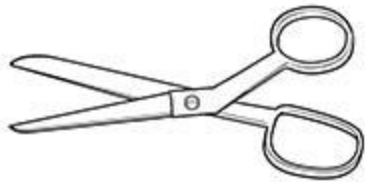
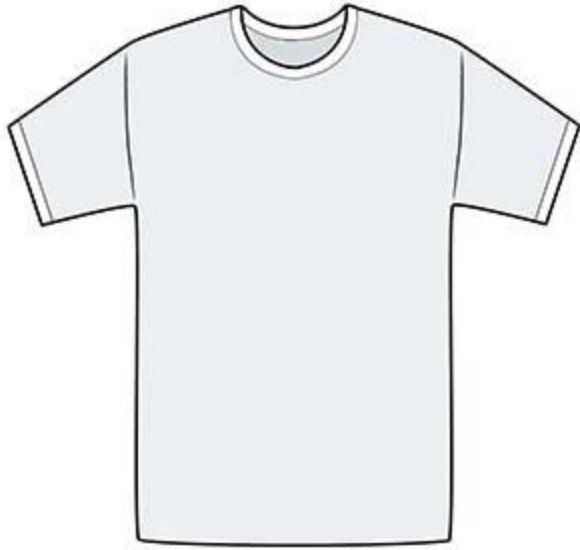
布口罩應該緊貼面部，中間沒有縫隙。理想情況下，口罩應具有多層織物，並應使用繫在頸部和頭部周圍的帶子或耳掛繩固定到位。應該讓您正常呼吸。外出去公共場所時要戴口罩。外出時仍應與他人保持 6 英尺距離並使用洗手液。

請小心地摘下口罩。不要觸碰眼睛、鼻子或嘴巴。將口罩掛在鉤子上或放在指定的位置。觸摸口罩後應洗手。

幾次短時間使用後，一次長時間使用後，或潮濕時，請洗滌口罩。如果需要，可以提高洗滌頻率。可以在洗衣機中洗滌。也可以肥皂和水進行手洗。佩戴之前，請確保口罩乾透。

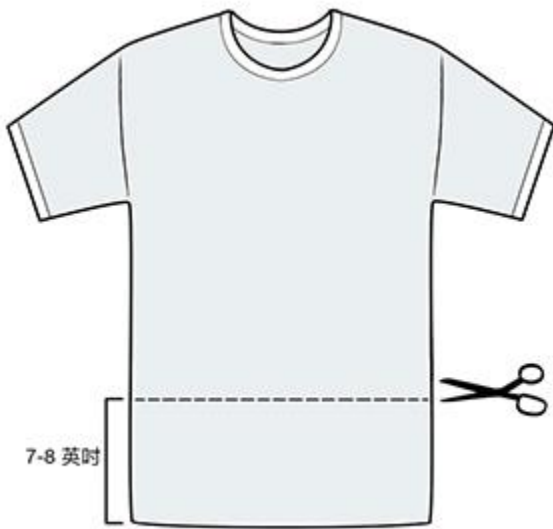
如何製作簡易的 T 卹口罩

這是一種簡單的口罩，只有一層織物。這意味著它的保護性可能不強。但總比不戴口罩好。

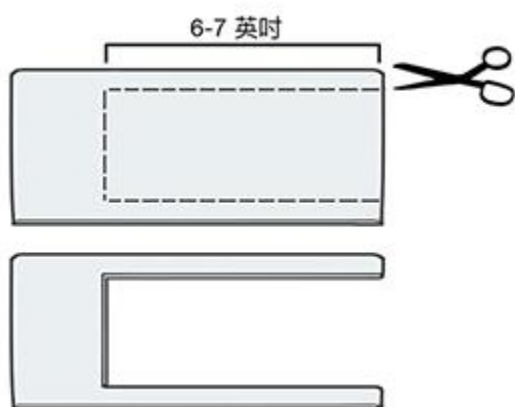


您需要：

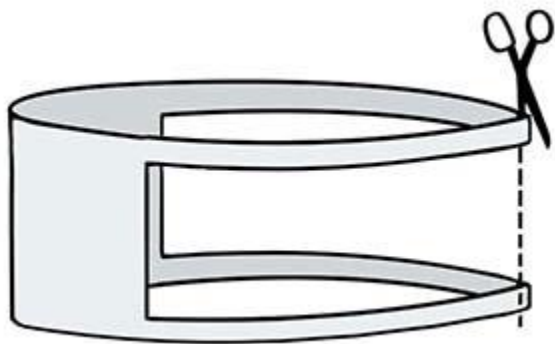
- 可以剪裁的T 卩
- 剪刀



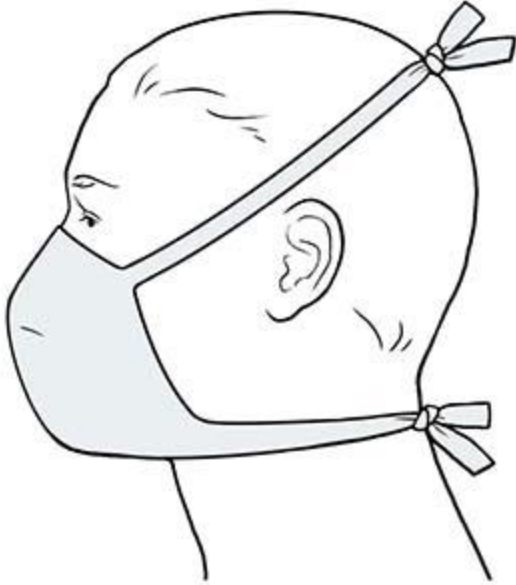
第 1 步.從 T 卹底部的 7 到 8 英寸處剪下。



第 2 步.將這塊布平放。從中切出一個約 6 至 7 英寸寬的矩形，在矩形的上方和下方留有細織物條。這將留下足夠的織物來覆蓋面部，並有 2 根帶子。



第 3 步.將 2 根帶子從正中間剪開。這樣，就可以將帶子繫在頸部和頭部後面。口罩就製成了。



第 4 步.要戴口罩, 請將一組帶子繫在頸部, 另一組帶子繫在後腦的上部。以最適合您的長度繫住它們。確保口罩緊貼面部, 但仍可以舒適呼吸。

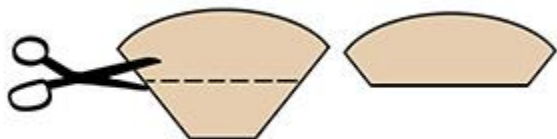
如何製作分層手帕或圍巾口罩

這種口罩有多層織物, 並且使用一層濾紙來增強保護。

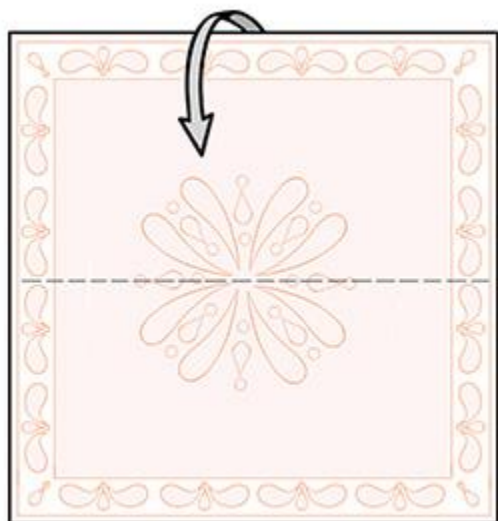


您需要：

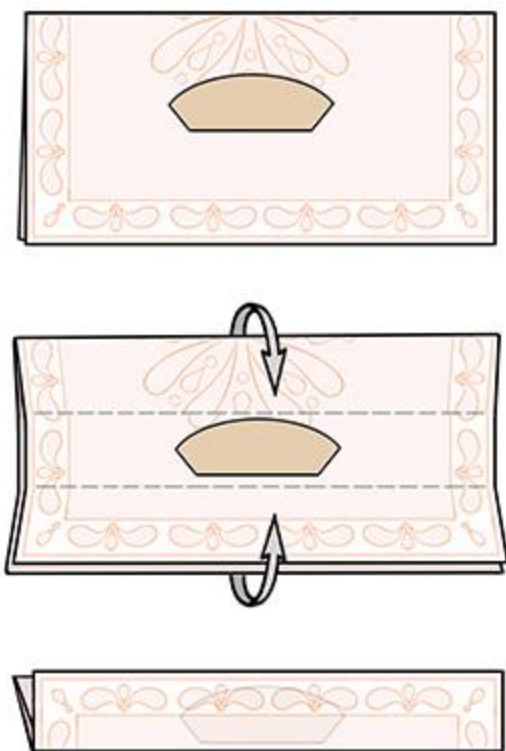
- 1 個手帕或其他方形棉布（20 英寸 x 20 英寸）
- 1 張錐形咖啡濾紙
- 2 個橡皮圈或髮圈
- 剪刀



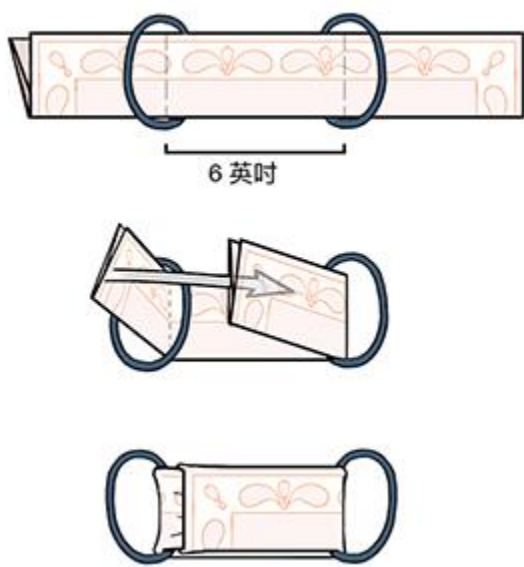
第 1 步. 將錐形咖啡濾紙從中間剪開，分為上下兩部分。您將僅使用上半部分。



第 2 步. 在平整的表面上，將手帕或其他方形布對折成一個矩形。



第 3 步. 縱向將咖啡濾紙的頂部切口放在矩形布的中間。然後將布均勻折疊以蓋住咖啡濾紙。頂部向下折疊，底部向上折疊，以形成一個細長的矩形。



第 4 步.取 2 個橡皮圈或髮圈。拉細長的矩形布的一端使之穿過一個橡皮圈，另一端穿過第二個橡皮圈。然後均等折疊布的末端，使之在中心相遇。口罩就製成了。



第 5 步.現在，將折疊好的布放在臉的下部。將兩個橡皮圈拉到您的兩隻耳朵上。調整口罩以覆蓋鼻子、嘴巴和下巴。咖啡濾紙應蓋在嘴上。確保口罩緊貼面部，但仍可以舒適呼吸。

如何縫製分層布口罩

要瞭解如何縫製分層布口罩，請查看 [CDC 的說明](#)。

上次修改日期：2020 年 4 月 10 日