



Australian Government

Department of Health

在社區使用口罩

什麼是冠狀病毒

冠狀病毒（COVID-19）是一種呼吸道感染，通過感染者咳嗽或打噴嚏時產生的飛沫在人與人之間傳播。

它也可以通過觸摸帶有感染者飛沫的物體或表面，然後觸摸嘴巴或臉部來傳播。

我應該戴口罩嗎？

隨着澳洲某些地區的 COVID-19 感染率上升，我們有些人現在需要在公共場所戴口罩——這是必須或建議的措施。請務必時刻了解你所在地區的建議。如果你的所在地區為州、領地或地方政府建議應該或必須在公共場所戴口罩，則請遵循他們的指引。請定期查閱州或領地政府的網站或瀏覽 Australia.gov.au。

請謹記口罩有助於阻止攜帶病毒的感染者在社區中傳染他人。請注意戴口罩僅在同時採用其他感染控制措施時才會生效。

即使戴上口罩，你亦應該保持身體距離和良好的手部與呼吸道衛生，並在不適時待在家中。

如何正確使用口罩？

正確配戴口罩以防增加自己和他人感染的風險十分重要。觸摸或除下口罩會污染你的雙手。

請在佩戴口罩前和除下口罩後洗手。每當觸碰到使用中的口罩，你亦應該洗手。

當佩戴口罩時，請確保口罩能遮蓋你的鼻子和嘴巴，並緊貼下巴的下方、鼻樑的上方和臉部的兩側。

請勿讓口罩垂掛在頸部。請你在任何時候亦盡量不要觸碰口罩的正面。如果你的口罩弄濕了則需要更換。

使用口罩後，我應該如何處理？

如果你的口罩是一次性口罩，則你只能佩戴一次並要在及後丟到垃圾桶。

如果你有可重覆使用的布口罩，則把其放在塑料袋中，直至你可以清洗口罩。

布口罩可以與其他衣物一起使用洗衣機清洗。

你亦可以使用肥皂和適用於布料最高溫度的清水手洗布口罩。

再次使用布口罩前，請先使用乾衣機弄乾或在空氣流通處晾乾口罩。

保持無 COVID 狀態

為保護我們的社區，所有人都應該繼續做三件最重要的事情來阻止病毒傳播：

- 不論何時何地，我們都應該盡量與他人保持至少 1.5 米距離。
- 經常使用肥皂和清水洗手，保持良好手部衛生。如果沒有肥皂和清水，則請使用酒精搓手液。請勿觸碰你的臉部。請謹記咳嗽和打噴嚏時要向着手肘而非手部。
- 下載 COVIDSafe 應用程式。該應用程式協助追蹤曾與你有過接觸的人士。

比以往任何時候都更重要的是，如果你有類似感冒或流感的症狀，請待在家中。如果你有發燒、咳嗽、喉嚨疼痛或呼吸短促，請接受冠狀病毒檢測。我們都可以盡一分力來協助阻止 COVID-19 的傳播。

COVIDSafe 應用程式更新

除了英文版以外，COVIDSafe 應用程式現在亦設有阿拉伯文、簡體和繁體中文、越南文和韓文版本。該應用程式亦快將設有意大利文和希臘文版本。

COVIDSafe 應用程式有助公共衛生官員通知可能接觸到 COVID-19 患者的人士。如果你已經下載了應用程式，你可以選擇讓衛生官員查閱應用程式內的資料。這讓他們可以迅速辨別和聯繫正確的人，預防病毒傳播。

更多有關 COVID-19 的資料

經由官方渠道了解情況十分重要。請瀏覽 health.gov.au 或致電冠狀病毒熱線電話 1800 020 080 或翻譯和口譯服務電話 131 450。