

如何佩戴 口罩

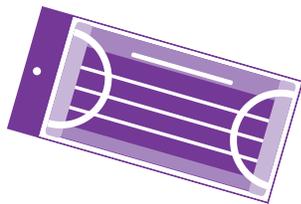
第1步

用肥皂和水彻底清洗双手，或使用含酒精的消毒洗手液。



第2步

检查口罩是否有破裂或其他损坏。



第3步

确认口罩的上部和外面。
较硬的可弯曲边缘或金属条位于上部。
口罩的有色面通常是外面，应该朝外。

第4步

将松紧带套在耳朵上。



第5步

挤压口罩的金属条（或较硬的边缘），使其贴紧鼻子的形状。



第6步

将口罩的下部向下拉，使其盖住嘴和下巴。
根据需要调整口罩，确保它严实地盖住鼻子和嘴巴。



第7步

每天更换口罩，或在口罩变脏、损坏或弄湿时更换。
只碰触松紧带摘下口罩并丢弃到垃圾箱。用肥皂和水清洗双手或使用含酒精的消毒洗手液。

