



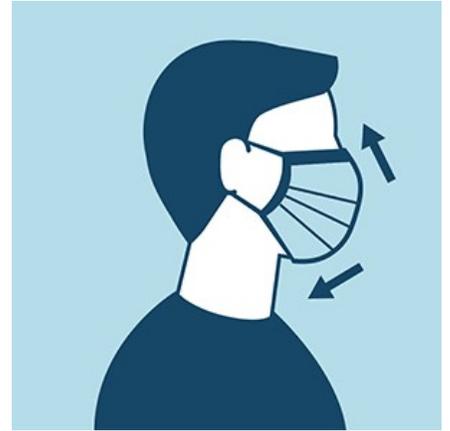
## 2019年新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

# 使用布制面罩来帮助减缓COVID-19传播

## 如何佩戴布制面罩

布制面罩应该：

- 紧密但舒适地贴在侧颜面
- 用系带或耳挂固紧
- 包括多层布料
- 允许自由呼吸
- 能够洗涤和机器烘干而不会损坏或变形



## CDC谈自制布制面罩

CDC建议在很难维持社交距离的公共场合（例如杂货店和药房）佩戴布制面罩，**尤其是在严重的社区传播区域。**

CDC还建议使用简单布制面罩来减缓病毒传播，并帮助那些可能感染了病毒但不知道病毒会传播给他人的人们。采用家用物品制成或采用低成本常用材料在家制作的布制面罩，可用作额外的自愿公共安全措施。

2岁以下的幼儿、或呼吸困难、失去知觉、无行为能力或在没有帮助的情况下无法取下口罩的任何人均不宜佩戴布制面罩。

建议的布制面罩不是医用口罩或N-95呼吸器。按照目前CDC指南的建议，这些关键物资必须继续预留给健康护理人员和其他医疗应急响应者使用。

## 布制面罩是否应该洗涤或以其他方式定期清洁？如何定期清洁？

是。应该根据使用频率定期洗涤。

## 如何安全地对布制面罩进行灭菌/清洁？

洗衣机应该足以正确洗涤面罩。

## 如何安全地取下使用过的布制面罩？

个人应该小心，在取下面罩时不要接触眼睛、鼻子和嘴，并在取下后立即洗手。



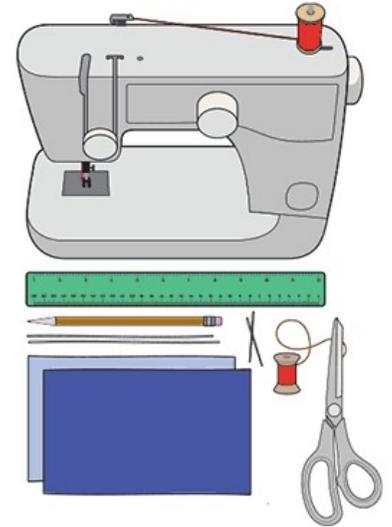
# 缝制和无缝制说明

## 缝制布制面罩

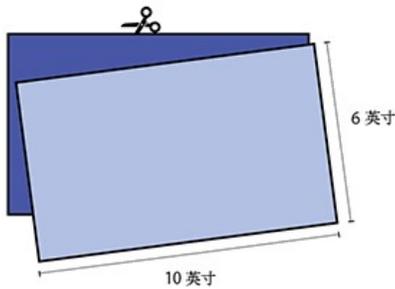
### 材料

- 两片10"x6"的矩形棉布
- 两根6"的松紧带（或者橡胶带、细绳、布条或发圈）
- 针线（或发夹）
- 剪刀
- 缝纫机

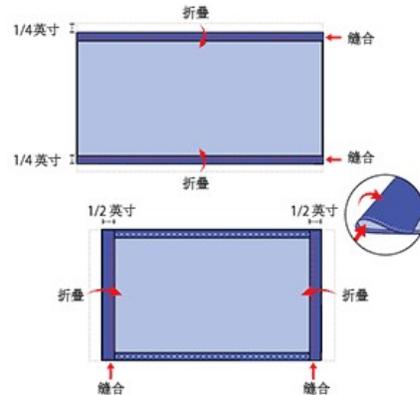
### 教程



1. 剪裁两片10x6英寸的矩形棉布。使用紧密编织棉，如绉缝面料或棉片。紧要关头可以使用T恤布料。堆叠两片矩形布料；您将像缝制单片布料一样缝制面罩。

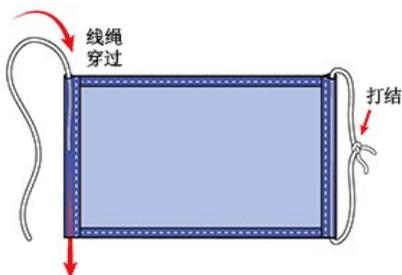


2. 沿长边折叠1/4英寸并缝边。然后沿短边将双层布料折叠1/2英寸并缝合。

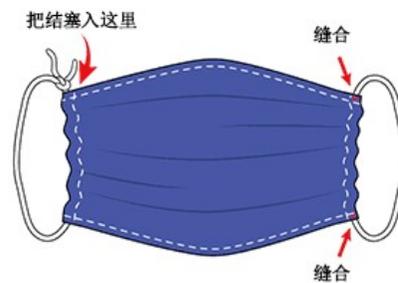


3. 在面罩的每一边将一根6英寸长1/8英寸宽的松紧带穿过较宽的缝边。这些松紧带将用作耳挂。使用大针或发夹将其穿过去。将两端系上。

没有松紧带？使用发圈或弹性头带。如果您只有细绳，可以将系带做得更长，将面罩系在您的脑后。



4. 轻轻拉动松紧带，以便将结头塞进缝边中。将面罩的边收紧在松紧带上，并进行调整以使面罩贴合您的脸部。然后将松紧带牢固地缝紧到位，避免其滑动。

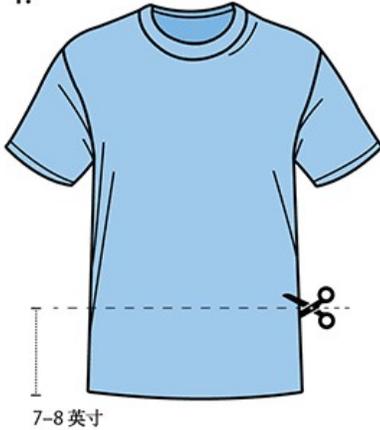


# 快速剪裁T恤面罩（无缝制方法）

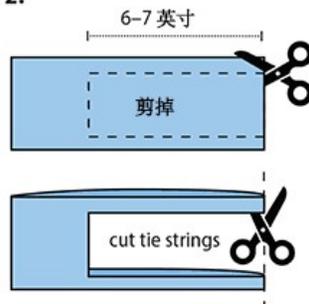
- 材料
- T恤
  - 剪刀

## 教程

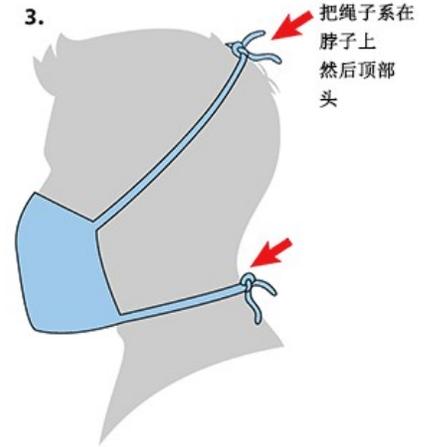
1.



2.



3.



# 手帕面罩（无缝制方法）

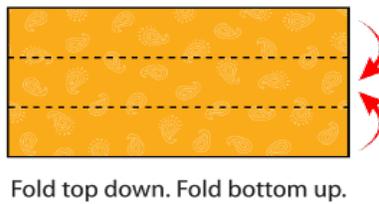
## 材料

- 手帕（或大约20"x20"的方形棉布）
- 橡胶带（或发圈）
- 剪刀（如果您是自已裁布）

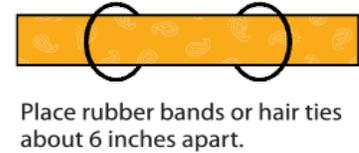
1.



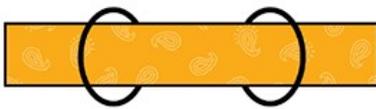
2.



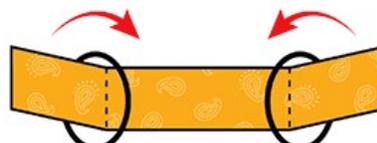
3.



4.



5.



6.

