

# 正确佩戴呼吸面罩的七个步骤

遵循以下步骤正确佩戴与取下呼吸面罩，保护您和他人的安全。

## ① 洗手



用肥皂与清水洗手，或使用酒精含量60%以上的免水洗手液。

## ② 检查呼吸面罩



检查面罩是否有破损。若面罩破损或潮湿，请勿使用。

## ③ 戴上呼吸面罩



用手托着面罩，将鼻夹置于指尖处，松紧带垂在手部下方。



用面罩覆盖口鼻并确保脸部与面罩间无任何缝隙（如，胡须、头发以及眼镜）。



将松紧带拉到头部后方，固定在偏上部分。若有第二条松紧带，将底部的松紧带固定到耳朵下方脖颈处。请勿交叉松紧带。



若您的面罩带有金属鼻夹，用双手指尖按压皮鼻夹区域，使其贴合鼻部。

## ④ 调整呼吸面罩



将双手置于面罩上。快速吸气，然后呼气。若感到鼻部有漏气，调整鼻夹；若面罩边缘有漏气，调整松紧带。



重复上述步骤直到面罩完全贴合。若无法正确贴合，请更换面罩。



避免在使用时触摸面罩。若触摸了面罩，请洗手。

注意：若需重复使用呼吸面罩，佩戴手套来进行面罩检查与佩戴。使用过程中避免触摸面部（包括眼睛与口鼻）。

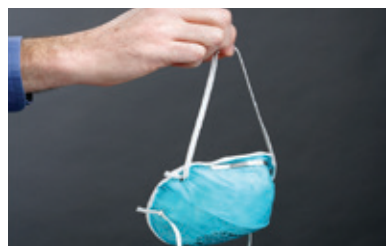
## ⑥ 取下呼吸面罩



洗手。



从后部取下呼吸面罩。请勿触摸面罩前部。



若无需因供给不足而重复使用呼吸面罩，请将其弃置于封闭的废物容器中。洗手。

更多信息，请观看短视频“佩戴与口罩”。▶

