

口罩实用贴士



您的孩子可能会对佩戴口罩感到不舒适或害怕。使用本贴士以了解佩戴口罩的重要性、如何帮助您孩子适应佩戴口罩，以及如何在家简易制作口罩。



为什么需要佩戴口罩？

冠状病毒可能在我们呼吸、咳嗽或打喷嚏时传播。佩戴口罩有助于防止冠状病毒在人与人之间传播。

人人都应该佩戴口罩吗？

未满 2 岁的儿童以及有呼吸困难的人士不应该佩戴口罩。其余所有人在公共场所时均应佩戴口罩。

如何正确佩戴口罩？

确保口罩遮盖您的口鼻。使用完口罩后，将其从脸上取下，并确保清洗双手。一次性口罩使用后应丢弃，织物口罩在每次使用后应清洗。

帮助缓解孩子的紧张情绪

- 让孩子用马克笔或贴纸来装饰口罩
- 让孩子看到其他家庭成员佩戴口罩的样子
- 如果您要自己制作口罩，请使用让孩子感到舒适的面料。

附加贴士

- 您自己要佩戴好口罩！这样可向孩子表明您佩戴口罩时感到很舒适。
- 在佩戴口罩时玩游戏（躲猫猫或扮演医生）

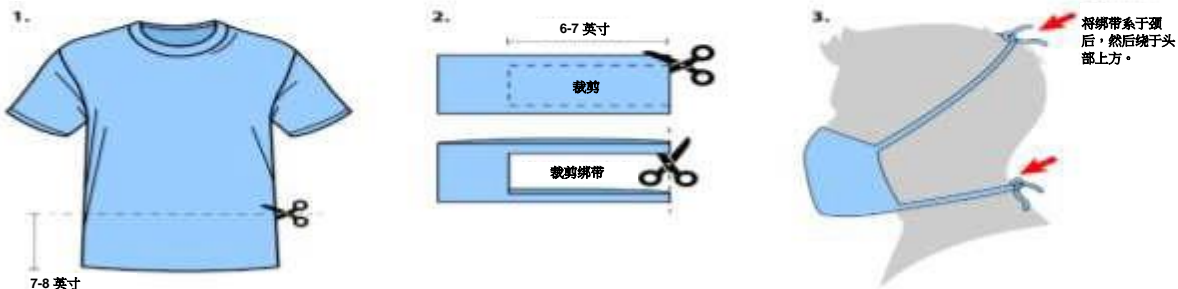
美国疾病控制与预防中心 (Centers For Disease Control, CDC) 展示了如何在家制作简易口罩：

速裁 T 恤制作布面罩（无需缝制）

材料

- T 恤
- 剪刀

演示



资料来源：Rutgers 家长指引：帮助孩子佩戴口罩，CDC COVID-19 情况说明，Children's Mercy Kansas City 发布的贴士