

# 清洁行业安全提示单



旨在防止清洁行业中工作相关伤害的一系列健康与安全提示

2020年5月

第1卷, 第3期



疾病控制与预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

目前建议佩戴口罩以保护他人。

这些建议适用于有较低风险接触COVID-19患者的行业中的一般管理工作, 目前WA工作人员无需使用口罩。对于可能需要呼吸防护的在较高风险场所工作的员工, 请参阅[CDC的最新指引](#)。

**制作口罩:** 本视频展示了如何在不缝纫的情况下制作口罩: [如何自行制作口罩](#)。

若您有缝纫机, 请尝试: [如何自己动手做 \(Do It Yourself, DIY\) 口罩 \(带过滤器\)](#), 或者, [如何缝纫合适的棉质口罩](#)。

## 有关自制口罩的重要须知:

- 使用编织紧密而透气的面料。
- 考虑将面料分层。
- 制作紧贴您口鼻的口罩 (严密)。
- 制作多个口罩, 以便在弄脏时更换另一个。
- 口罩必须透气! 如果您有哮喘或任何引起呼吸困难的疾病, 请在佩戴口罩前咨询医生。

## 如何佩戴和使用自制口罩:

- 在佩戴口罩前和摘下口罩后, 立即彻底清洗双手。
- 口罩应遮盖您的口鼻。
- 用过的口罩可能看起来不脏, 但需要在每次使用后, 用热水清洗, 并在高温下烘干。
- 若您的呼吸使口罩变得潮湿, 则口罩效果可能会降低, 请根据需时常更换。
- 使用松紧带或口罩绳摘下口罩。
  - 永远不要通过触摸口罩面料来摘下口罩。

## 佩戴自制口罩的好处:

- 佩戴自制口罩可能不会防止您感染COVID-19, 但若您生病, 口罩可保护他人。
- 通过佩戴口罩, 可以提醒人们互相保持安全距离, 以及
- 防止您使用未清洗的双手触摸自己的口鼻和面部。
- 即使您佩戴自制口罩, 也应该继续遵守社交距离 (与他人保持6英尺距离, 避免紧密接触)。

