

公民信息簡介： 口罩和洗手消毒液

制定本信息簡介的目的是為了配合口罩和洗手消毒液供應的同時提供建議指南，而所有這些均由伯明翰市議會通過當地的食品銀行提供，同時也作為我們應對冠狀病毒（COVID-19）措施的一部分。該供應也由「Partnership for Healthy Cities」資助。

口罩：

口罩可以對COVID-19的傳播起到一定的保護作用，因為口罩遮住了鼻和嘴，而鼻和嘴是公認的傳染性分泌物和飛沫的主要來源。

使用的口罩應具備：

- 遮住鼻子和嘴巴的同時能呼吸暢順
- 舒適貼合臉部
- 能用帶子或橡皮筋掛上雙耳後固定
- 使用讓您感到舒適且透氣的材料製成，例如棉
- 由至少兩層材料製成。
- 除非是一次性的，否則應該可以與其他衣物一起洗滌，並且可以晾乾而不受損壞。

正確使用口罩，您應該：

- 戴上或取下口罩之前，請先用肥皂和水洗手20秒鐘，或使用手部消毒液
- 避免戴在脖子或額頭上
- 避免接觸口罩覆蓋的嘴和鼻以外的部分
- 如果潮濕或觸摸過，請更換口罩。

有關更多信息，請訪問：<https://www.gov.uk/government/publications/face-coverings-when-to-wear-one-and-how-to-make-your-own>

如果由於年齡、健康或殘障原因無法配戴口罩，那麼還可以通過訪問上面的鏈接，下載免費的豁免證章。

洗手消毒液：

洗手是阻止COVID-19傳播的最重要方法之一，可以清除灰塵、病毒和細菌，阻止它們傳播到其他人和物體上。

您需要經常使用肥皂和水洗手20秒鐘。有關最佳洗手方式的說明，請訪問：<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/> .

如果沒有肥皂和水，則應使用酒精含量60%（或更多）的消毒液。使用洗手消毒液時，應將其塗在一隻手的手掌上，然後塗抹雙手擦拭直至乾為止。

免責聲明：

伯明翰市議會對使用由議會提供的口罩和洗手液不承擔任何責任。

大家可以在社交媒體上關注我們：

twitter.com/healthybrum .

facebook.com/healthybrum .

instagram.com/bcchealthybrum .

youtube.com/channel/UC3R1wgKB6ehKv0Cb7QbSf1Q