

公民信息简介： 口罩和洗手消毒液

制定本信息简介的目的是为了配合口罩和洗手消毒液供应的同时提供建议指南，而所有这些均由伯明翰市议会通过当地的食物银行提供，同时也作为我们应对冠状病毒（COVID-19）措施的一部分。该供应也由“Partnership for Healthy Cities”资助。

口罩：

口罩可以对COVID-19的传播起到一定的保护作用，因为口罩遮住了鼻和嘴，而鼻和嘴是公认的传染性分泌物和飞沫的主要来源。

使用的口罩应具备：

- 遮住鼻子和嘴巴的同时能呼吸畅顺
- 舒适贴合脸部
- 能用带子或橡皮筋挂上双耳后固定
- 使用让您感到舒适且透气的材料制成，例如棉
- 由至少两层材料制成。
- 除非是一次性的，否则应该可以与其他衣物一起洗涤，并且可以晾干而不受损坏。

正确使用口罩，您应该：

- 戴上或取下口罩之前，请先用肥皂和水洗手20秒钟，或使用手部消毒液
- 避免戴在脖子或额头上
- 避免接触口罩覆盖的嘴和鼻以外的部分
- 如果潮湿或触摸过，请更换口罩。

有关更多信息，请访问：<https://www.gov.uk/government/publications/face-coverings-when-to-wear-one-and-how-to-make-your-own>

如果由于年龄、健康或残障原因无法佩戴口罩，那么还可以通过访问上面的链接，下载免费的豁免证章。

洗手消毒液：

洗手是阻止COVID-19传播的最重要方法之一。可以清除灰尘、病毒和细菌，阻止它们传播到其他人和物体上。

您需要经常使用肥皂和水洗手20秒钟。有关最佳洗手方式的说明，请访问：<https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/best-way-to-wash-your-hands/>。

如果没有肥皂和水，则应使用酒精含量60%（或更多）的消毒液。使用洗手消毒液时，应将其涂在一只手的手掌上，然后涂抹双手擦拭直至干为止。

免责声明：

伯明翰市议会对使用由议会提供的口罩和洗手液不承担任何责任。

大家可以在社交媒体上关注我们：

twitter.com/healthybrum .

facebook.com/healthybrum .

instagram.com/bcchealthybrum .

youtube.com/channel/UC3R1wgKB6ehKv0Cb7QbSf1Q