

共同战“疫”  
【口罩篇】

# 佩戴口罩的特别提示



1  
戴前摘后要洗手



2  
分清上下与内外

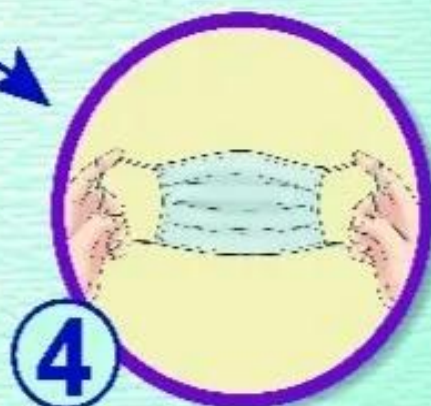
有鼻夹的一侧朝上，另一端拉  
到下颌以下确保完全包裹。

有颜色的一面或深色  
的一面朝外。



3  
紧贴面部、避免漏气

双手从鼻夹中部开始沿鼻梁金属条，向两  
侧边移动边按压，直至紧贴鼻梁；  
适当调整口罩的耳带或头带，使口罩周边  
充分贴合面部。



4  
通过口罩的耳带或头  
带摘取，避免触摸口  
罩面外部

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导  
中国健康教育中心 制作