



怎样使用口罩？

建议13岁以上的所有人在公共场所室内都戴口罩。但在有些地方必须戴口罩。



在哪里要戴口罩？

口罩在以下情况是必需的：

- 公共交通
- 旅游车
- 飞机上

强烈建议在以下情况下戴口罩：

- 公共场所室内，例如商店，超级市场，博物馆，图书馆，电影院，剧院，饭店和加油站。



如何使用口罩？

只用非医用口罩

只用干净的手接触口罩

戴时只抓住松紧带

遮住鼻子，嘴巴和下巴

尽可能戴着口罩

尽可能少接触口罩



哪种口罩合适？

- 使用非医用口罩
- 也可以自己制作口罩。这是制作方法：rijksoverheid.nl/mondkapjes



定期清洗纺织口罩，最好每次使用后60度清洗



一次性口罩？可扔到垃圾里

有关口罩的更多信息，请参阅：rijksoverheid.nl/mondkapjes

始终遵守以下基本规则：

你有病情吗？

 请待在家里

 进行病毒测试

呼吸急促和/或发烧吗？
那么所有室友必须待在家里



留在家里工作，除非没有其他选择。



保持1.5米的距离。



避免拥挤的地方。



经常洗手。



对着胳膊肘打喷嚏。



在公共场所室内请戴口罩。

alleen samen krijgen we
corona onder controle

详细信息：
rijksoverheid.nl/coronavirus
或致电0800-1351