

## 如何戴口罩（45 秒）

佩戴口罩有助于防止 COVID-19 的传播。

正确佩戴口罩的步骤：

- 在戴口罩前，先用肥皂和水清洗双手至少 20 秒。
- 握住耳圈或扎带，确保口罩遮盖鼻子和嘴，并将其稳固地包住下巴。
- 尝试使其紧贴脸部的两侧。
- 确保您能够轻松呼吸，并且在公众场合全程佩戴口罩。

如需了解详情，请访问 [c-d-c 点 g-o-v 斜杠 coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)。