

# 正確使用口罩

口罩具有阻隔液體與飛沫微粒通過的功能，較為常用的是外科口罩。若外科口罩佩戴得宜，能有效預防經飛沫傳播的疾病。

- 凡呼吸道受感染的患者、需要照顧呼吸道受感染患者的人士、或在流感大流行 / 高峯期時進入醫院或診所的人士，都應佩戴外科口罩，以減低疾病傳播的風險。
- 不應使用附有呼氣閥或排氣口的口罩，因為這類口罩無法有效地過濾呼出的飛沫微粒。如果佩戴者感染了新型冠狀病毒或其他呼吸道病毒，可能會增加附近人士的感染風險。

## 佩戴外科口罩要注意的事項：

- (a) 選擇合適尺碼的外科口罩，兒童可選擇兒童尺碼。
- (b) 而基於安全理由，不建議以下人士佩戴口罩：
  - 沒有監督下之兩歲以下的兒童
  - 呼吸有困難人士
  - 需協助才可除下口罩的人士
- (c) 佩戴外科口罩前，應先潔手。
- (d) 要讓外科口罩緊貼面部：
  - (i) 大部份外科口罩由三層物料組成(附錄一)，外層防液體飛濺，中層作為屏障阻擋病菌，內層吸收配戴者釋出的濕氣和水分。口罩如沒有上述的三層結構不能預防經飛沫傳播的疾病，所以並不建議使用。使用者必須依照生產商建議使用外科口罩，包括如何存放及佩戴口罩(如分辨外科口罩的前後)。一般而言，有顏色 / 摺紋向下的一面向外，有金屬條的一邊向上(如圖一)。
  - (ii) 如選用綁帶式外科口罩，將綁帶繫於頭頂及頸後(如圖二)；如選用掛耳式外科口罩，把橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
  - (iii) 拉開外科口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴(如圖三)。
  - (iv) 把外科口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部(如圖四)。
- (e) 佩戴外科口罩後，應避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。
- (f) 卸除綁帶式外科口罩時，應先解開頸後的綁帶，然後解開頭頂的綁帶(如圖五)；卸除掛耳式的外科口罩時，把口罩的橡筋從雙耳除下。在卸除口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部份，因這部份可能已沾染病菌。
- (g) 將卸除的外科口罩棄置於有蓋垃圾桶內，然後立即潔手。
- (h) 適時更換口罩。一般而言，外科口罩不可重複使用。另外，口罩如有破損或弄污，應立即更換。



(圖一)

(圖二)

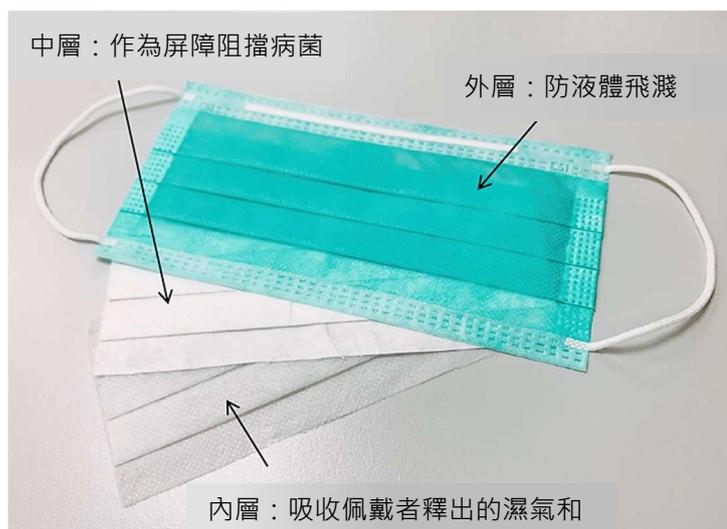
(圖三)

(圖四)

(圖五)

### 圖解三層外科口罩的功能

(附錄一)



### 疫症流行期間在社區環境下使用外科口罩的建議

當疫症流行期間，要預防感染，除了正確使用外科口罩外，應同時認真地施行各項防範措施：

- (a) 經常和正確地保持手部衛生。
- (b) 在接觸眼、鼻及口前應先潔手。
- (c) 遵守咳嗽禮儀。
- (d) 若身體不適時，應留在家中休息和盡量避免與他人接觸。
- (e) 盡量遠離可能的傳染源：
  - (i) 減少非必要的社交活動，及避免到人多擠逼的地方。如必須出席，應盡量縮短逗留時間。此外，較易患上感染併發症的高危人士，例如孕婦和長期病患者，建議佩戴外科口罩。
  - (ii) 盡量避免近距離接觸受感染患者。

## 咳嗽要講禮

Maintain Cough Manners



資料來源：衛生署 衛生防護中心

最後更新日期：2023年9月19日