

# 如何揀選及 正確使用口罩



外科手術口罩(下)和N95規格口罩(上)都有助預防飛沫傳播疾病

最近本港發現多名醫護人員和市民感染非典型肺炎，弄致人心惶惶，由於目前對這種非典型肺炎所知不多，市民紛紛戴上口罩上街，以防受到感染。

## 選購外科專用手術 口罩貼士

- 應選購三層設計的口罩，內層有吸收作用，表層則有防水作用
- 口罩應能完全蓋過鼻樑和下巴
- 內藏的金屬鼻位被按壓後，應能完全緊貼鼻樑
- 綁帶式口罩會比耳套式為佳，可令口罩更貼面
- 到信譽良好的醫療用品店購買
- 市面上的各式卡通口罩，未必能夠有效預防及減低感染

資料來源：香港感染控制護士會會長

本文部分資料來源：

醫管局、衛生署、醫學會會長勞永樂醫生

佩戴口罩在某程度上能減低飛沫傳播，香港衛生署在給市民的衛生指引中建議患有呼吸道傳染病人士應戴上口罩，減低傳染給照顧者的機會；至於照顧者亦可戴上口罩，減低透過呼吸道受感染的機會。坊間常見的口罩有好幾種。紗布或普通紙造的耳套式口罩只能作一般隔塵用途，至於外科專用手術用口罩(surgical mask)和過濾口罩(例如N95口罩)，隔濾能力較高，能預防飛沫傳播。

世界衛生組織向全球醫院發出的預防非典型肺炎傳播指引，建議任何進入受感染或懷疑感染非典型肺炎病人病房的醫護人員、學生、訪客，戴上符合美

國國家職業安全衛生署(NIOSH) N95規格的口罩。醫管局、衛生署和醫學會會長勞永樂醫生都表示N95口罩主要是減低感染空氣傳播病菌的機會，根據已知臨床資料顯示，非典型肺炎主要是經飛沫傳播，所以佩戴外科專用手術用口罩已經足夠。而且患有呼吸系統疾病如哮喘病患者、孕婦，佩戴後身體感到不適者不宜使用N95規格口罩，故建議市民可轉用外科專用手術用口罩。

## 口罩須緊貼臉部

佩戴口罩方法要正確才能發揮口罩的效用。口罩必須與臉型緊合，不應留有空位，才能起有效的隔濾作用，口罩要

## 佩戴口罩9項要訣

- ✓ 佩戴口罩前必須清潔雙手
- ✓ 如口罩的包裝列明佩戴指示，應依照指示佩戴口罩
- ✓ 外科手術專用口罩的表層應有防水功能（可用一滴水試驗，水滴應不會完全被表層吸收），才能隔濾飛沫中的病菌
- ✓ 藏有金屬條的一面向上
- ✓ 口罩如有破損或弄污，立即更換



- ✗ 戴綁帶式口罩時，只用一條帶  
兩條帶必須綁於耳後及頸後，一條帶未能提供足夠保護
- ✗ 即棄口罩連戴多天，節省金錢  
一般情況下，外科手術專用口罩應每天更換
- ✗ 隨處丟棄口罩  
棄掉口罩前應放入膠袋內縛好，才放進垃圾筒
- ✗ 和朋友或家人共用口罩，環保又慳錢  
口罩絕不能和別人共用

## 勤洗手預防非典型肺炎

- 與患者接觸後要洗手
- 觸摸眼、口、鼻前要洗手
- 打噴嚏或咳嗽後要洗手
- 如廁後要洗手
- 戴口罩前及除口罩後應洗手
- 少與人握手
- 接觸公用物件如扶手、門柄、電梯按鈕、公共電話後要洗手
- 從外面回家後要洗手
- 洗手要用皂液

蓋過鼻樑和下巴，兩條頭帶分別綁在耳上和頸後，用指尖把金屬鼻位壓成鼻樑形狀，令面罩更緊貼臉部。

### 不能單靠口罩預防感染

市民不應單靠口罩來預防非典型肺炎，佩戴口罩只可減低受感染風險，要預防呼吸道感染，還要配合其他防禦方法，最重要是保持良好的個人衛生習慣，保持雙手清潔，注意均衡飲食，定時做運動，增強身體的抵抗力。

### 保持家居清潔 預防非典型肺炎

消費者應盡量保持家居清潔，預防非典型肺炎擴散：

- 不應共用毛巾
- 進食時，應用公匙和公筷

- 每天出外返家後洗淨頭髮
- 衣服要每天改換
- 打噴嚏、咳嗽、清潔鼻子、如廁後要用皂液洗淨雙手
- 經常打開所有窗戶，保持室內空氣流通
- 維持空調設備的良好性能，並經常清洗隔塵網
- 保持家居清潔，家具（包括電話）應定期用浸透1:99稀釋家用漂白水的毛巾拭抹，再用清水抹一次
- 定期清洗玩具，先把玩具放入1:99的稀釋家用漂白水浸泡30分鐘，再用清水清潔

市民可瀏覽衛生署的網頁 ([www.info.gov.hk/dh/apc.htm](http://www.info.gov.hk/dh/apc.htm)) 獲取非典型肺炎的最新消息。衛生署公眾查詢熱線：187 2222。

### 勞永樂醫生示範戴口罩的正確方法



口罩要緊貼臉部，蓋過鼻樑和下巴



兩條頭帶分別綁在耳上和頸後



用指尖把金屬鼻位壓成鼻樑形狀