

警告：切勿侵犯版權

閣下將瀏覽的文章 / 內容 / 資料的版權持有者為消費者委員會。除作個人非商業用途外，閣下不得以任何形式傳送、轉載、複製或使用該文章 / 內容 / 資料，如有侵犯版權，消費者委員會必定嚴加追究法律責任，索償一切損失及法律費用。

適當佩戴口罩 預防甲型H1N1流感

多個國家已確診多宗人類感染甲型H1N1流感(簡稱豬流感)的個案,本港亦在4月底確診了1宗由外地傳入的個案。為防止豬流感在社區傳播,市民應做足預防措施,例如在出現呼吸道感染徵狀或發燒時,應戴上口罩,並及早求醫。本文介紹購買及佩戴口罩的貼士。

選購外科專用手術口罩貼士

- 到信譽良好的醫療用品店購買。
- 良好的外科手術口罩應具備三項功能,內層有吸濕作用,中層有過濾作用,表層有防水作用。

- 非外科手術口罩未必能夠有效預防及減低感染機會。

- 口罩應能完全蓋過鼻樑、口和下巴。
- 內藏的金屬片被按壓後,應能完全緊貼鼻樑及面部,若面部較闊,適宜選擇較大的口罩。

- 適當地調校口罩的綁帶或耳圈,令口罩更貼面,一般來說,綁帶式口罩會比耳圈式較易配合不同面型。

- 活性炭物料有阻隔灰塵及吸取異味的功能,但使用純活性炭口罩,並不能有效過濾帶病毒的飛沫。部分合規格外科手術口罩附加一層活性炭,理論上不會減低其阻隔帶病毒飛沫的功能。然而,若其價格比沒加活性炭的合規格外科手術口罩高出很多,消費者應考慮是否值得購買。

本會在5月初所見,口罩的平均零售價約為每個\$0.6至\$1.3。

佩戴口罩要訣

- ✓ 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。
- ✓ 口罩有顏色的一面向外。

- ✓ 藏有金屬片的一邊向上。
- ✓ 口罩必須與臉型緊貼,蓋過鼻樑、口和下巴。兩條頭帶分別綁在耳上和頸後,或把橡筋緊繞在耳朵上。用指尖把金屬片沿鼻樑和面部按壓,使口罩更緊貼臉部。

- ✓ 如發現口罩有破損、弄濕或弄污,應立即更換,並謹記用後即棄。

- ✓ 避免接觸口罩外面,因可能已沾有細菌、病毒等。若必須觸摸口罩,在觸摸前、後都要徹底洗手。

- ✓ 應棄置口罩於有蓋的家用垃圾桶內。丟棄口罩後,必須清潔雙手。

詳情請參考衛生署網站 (http://www.chp.gov.hk/files/pdf/Use_Mask_Properly_Chi.pdf)

- ✗ 戴綁帶式口罩時,只用一條帶
- 正確:** 兩條帶必須綁於耳後及頸後,一條帶未能提供足夠固定和保護。

- ✗ 即棄口罩連戴多天,節省金錢
- 正確:** 一般情況下,外科手術口罩應用後即棄。

- ✗ 隨處丟棄口罩
- 正確:** 應放入有蓋的家用垃圾桶。
- ✗ 和朋友或家人共用口罩,環保又慳錢
- 正確:** 絕不能和別人共用口罩。

口罩須妥善儲存

市民應把口罩儲存在有蓋的家用垃圾桶內。口罩有不同尺碼,適合不同面型的人士。

面部較闊的人適宜選擇較大及藏有較長金屬片的口罩,選購前可先比較不同牌子的金屬片長度。

存在乾爽、陰涼處,避免其受到潮濕、蚊蟲、污物、化學物及極高或極低溫所影響,亦須注意避免口罩受壓以致變形。

不能單靠口罩預防感染

市民不應單靠口罩來預防豬流感,佩戴口罩只可減低受感染風險,要保障自己的健康,預防呼吸道感染,還要配合其他防禦方法:

1. 經常和正確地保持手部衛生。
 2. 避免揉眼、鼻或口。
 3. 打噴嚏或咳嗽,應遮掩口鼻。
 4. 不適時,應留家休息,盡量避免與他人接觸。
 5. 減少非必要的社交活動。
 6. 保持良好的個人衛生習慣,注意均衡飲食,定時進行運動,增強身體的抵抗力。
- 如本港證實出現人傳人的豬流感,為保障自己及他人健康和減低飛沫傳播的機會,市民進入人多擠逼的地方時應佩戴外科手術口罩,並要盡量縮短逗留在這些地方的時間。然而,如踏入這高度警戒的時期,減少與可能染病人士接觸及避免在人多擠逼的地方逗留,比佩戴口罩更為重要。