

如何增強口罩對您的保護

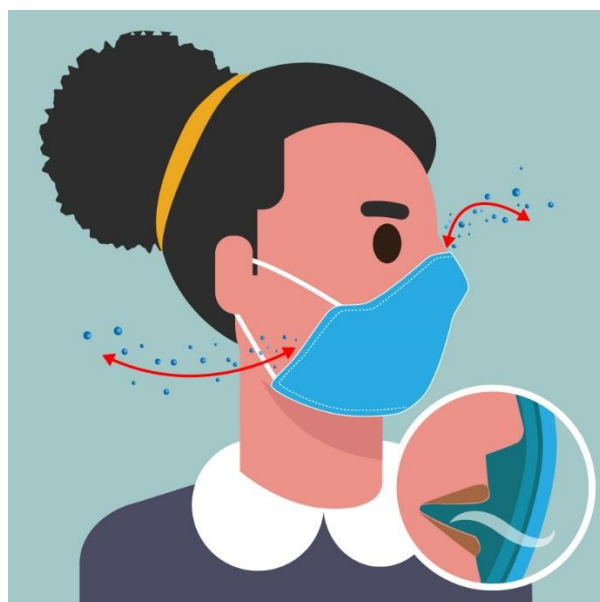
—未接種疫苗者指導方針

譯自美國疾病防治中心(CDC, Centers for Disease Control and Prevention) 2021 年 4 月 6 日更新

正確並持續地配戴口罩是每個人為防止感染和傳播 COVID-19 新冠病毒都可以採取的關鍵步驟。只有人人都佩戴口罩時，口罩才能發揮最好的效果，但並非所有的口罩都能提供相同的保護。選擇口罩時，請注意查看口罩的貼合度，對空氣的過濾程度，以及有多少層。

一、增強口罩最佳效果的兩種重要方法

1. **提高貼合性**：確保您的口罩貼緊您的臉。縫隙會使呼吸道的飛沫在口罩邊緣逸出和滲入。
2. **提高過濾性**：選擇一個具有多層的口罩，可以防止自己飛沫的逸出，及他人飛沫的滲入。如果生病了，多層口罩將更能阻絕帶有病毒飛沫的逸出或滲入。



註：

1. 更多有關提升口罩如何保護您的科學信息，請參閱《增強口罩的貼合度和過濾性以降低 COVID-19 的傳播》。<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/mask-fit-and-filtration.html>

2. 有關在醫療場所佩戴口罩和個人防護設備的更多信息，請參閱《2019年冠狀病毒（COVID-19）大流行期間醫療人員的感染預防和控制建議》。
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/infection-control-recommendations.html>

二、如何增強口罩密合度

1. 選擇帶有鼻樑線的口罩

- 鼻樑線是沿口罩上端的金屬條。
- 鼻樑線可防止飛沫從口罩頂部逸出。
- 將鼻樑線置於鼻子上方彎折以貼合臉部。



2. 使用口罩適配器或支架

- 在拋棄式醫用口罩或布口罩上使用口罩適配器或支架，以防止飛沫從口罩邊緣縫隙逸出。



3. 檢查口罩是否貼合鼻子，嘴巴和下巴

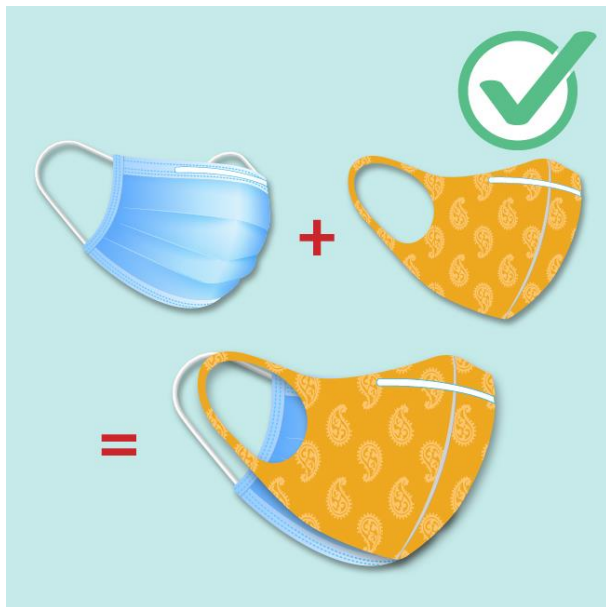
- 用雙手環繞口罩外側邊緣，檢查是否有縫隙。
- 確保沒有空氣從眼睛附近或口罩側面逸出。
- 如果口罩佩戴貼合的很好，您會感覺到溫暖的空氣穿過口罩的前端，並且可以看到口罩隨著每次呼吸時的起伏。



4. 增強口罩的過濾性

添加多層材料以加強口罩的過濾效果。

- ★使用具有多層織物的布口罩。
- ★佩戴兩個口罩，在布口罩下面佩戴拋棄式醫用口罩。
- ★佩戴兩個口罩可以增強口罩貼合性和過濾性。布口罩可以使內部拋棄式醫療口罩的邊緣更貼合您的臉，提升貼合度，增加更多的材料層可增強過濾性，以防止口罩邊緣逸出的飛沫，並減少病毒穿過口罩滲入的飛沫量。
(最近的一項實驗研究表明：對照單獨佩戴布製口罩或醫用口罩，這種兩個口罩的組合為佩戴者以及其他提供最佳的保護。)
- ★確定不會遮擋視線，並能輕鬆呼吸，不可以呼吸有困難。



5. 口罩的打結和打褶

這個技巧可以加強拋棄式醫用口罩的貼合度。

- ★耳掛在口罩邊緣接頭處打結。
- ★將多餘皺褶部分折疊並塞入口罩邊緣下方。
- ★相關說明，請參見以下網址 <https://youtu.be/GzTAZDsNBe0>。



6. 其他注意事項

某些類型的鬍鬚，可能會使口罩貼合有困難。留鬍鬚的人可以採用以下方式：

- ★刮掉鬍子。
- ★將鬍鬚修剪靠近臉部中央。
- ★使用口罩適配器或支架。
- ★在拋棄式醫用口罩外再佩戴一個具有多層織物的布口罩。上面的布口罩應可以壓住內層口罩的邊緣以貼合臉部和鬍鬚。

- ★正在接受評估為有鬍鬚的人設計的口罩，可取得時將會提供更新信息。



三、不宜採用的口罩組合方式

1. 請勿使用兩個拋棄式醫用口罩。

★拋棄式醫用口罩的設計無法緊密貼合，佩戴兩個拋棄式醫用口罩也不能改善貼合性。



2. 不要將 KN95 口罩與其他任何類型口罩組合使用。

★一次只能使用一個 KN95 口罩。

