



# 選擇和佩戴口罩

在建議和要求佩戴口罩的地點佩戴口罩以覆蓋住口鼻和下巴對於幫助預防 COVID-19 傳播很重要。



## 布口罩：

布口罩應該有多層密織織物和一根鼻樑條。



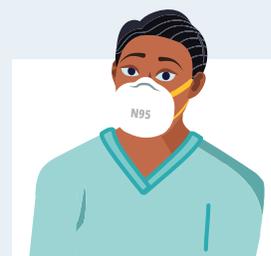
## 一次性口罩：

應佩戴帶有鼻樑條的一次性口罩。



## 過濾口罩：

KN95 和 N95 是過濾口罩。某些 N95 口罩是專門為醫護人員設計的。



## 外科 N95 過濾口罩：

外科 N95 口罩是專門為醫護人員設計的。

## 如何佩戴口罩：貼合度高且狀態良好

**狀態良好：**所有口罩均應乾淨、乾爽並處於良好狀態。在使用口罩之前，請檢查並確保口罩沒有破損並且口罩帶沒有鬆開。確保口罩乾淨乾爽。如果是可洗的口罩，一定要定期清洗。如果是一次性口罩，那麼當口罩髒汙、破損或令人難以呼吸時，應立即丟棄。

**貼合度高：**無論佩戴哪種口罩，都要確保口罩高度貼合，沒有縫隙。如果口罩尺寸不合適、佩戴不當，或者接觸到面部毛髮，就會出現縫隙。

### 用口罩蓋住口鼻。

- 一定要檢查並確保口罩緊緊地貼合口鼻和下巴。
- 所有口罩都應該有一根鼻樑條，以將口罩頂部緊緊地固定在鼻子周圍。
- 將手在口罩外緣窩成杯狀，檢查是否有縫隙。確保眼睛附近或口罩側面沒有空氣流動。
- 如果耳帶太長，可在兩側打結，使耳帶短一點。
- 如果口罩本身太大，可將多餘的材料折疊塞入邊緣下方。