

佩戴口罩

香港於2003年6月23日獲世界衛生組織撤除疫區之名。雖然如此，我們仍要保持警覺，絕不鬆懈，使健康繼續得以保障。

為甚麼要佩戴口罩？

嚴重急性呼吸系統綜合症一般可在近距離透過飛沫傳播，直接接觸患者的分泌物也會受感染。佩戴口罩可預防嚴重急性呼吸系統綜合症。呼吸道若受感染，戴口罩有助防止疾病傳播。一般供外科手術使用的口罩，只要佩戴得宜，都有預防飛沫傳染的功效。

佩戴口罩只是預防呼吸道傳染病的方法之一。最重要的是保持良好的個人衛生習慣。應經常用肥皂液洗手。打噴嚏、咳嗽、清潔鼻子和如廁後必須洗手。觸摸眼睛、口鼻和處理食物前也必須洗手。另外，亦應培養良好的生活習慣，注意均衡飲食、定時運動、有足夠休息和不要吸煙，有助增強身體抵抗力。

甚麼人應當佩戴口罩？

- 有呼吸道受感染症狀的人士
- 照顧呼吸道有受感染症狀的病者的人士
- 曾與嚴重急性呼吸系統綜合症患者或懷疑染病人士有過密切接觸的人士，由最後接觸之日起計算，最少十天連續戴上口罩
- 進入醫院或診所的人士
- 在醫院或診所工作的醫護人員

由於各種情況不能盡錄，一般市民宜根據以上指引，判斷是否需要佩戴口罩。一般而言，任何人士認為有需要時，亦可佩戴口罩。

佩戴口罩要注意的事項：

- 佩戴口罩前，以及脫下口罩前後都必須洗手
- 依照供應商的指示佩戴口罩

佩戴外科手術專用口罩，一般應注意以下事項：

- 要讓口罩緊貼面部：
 - 口罩有顏色的一面向外，有金屬片的一邊向上；
 - 繫緊固定口罩的繩子，或把口罩的橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部；
 - 口罩應完全覆蓋口鼻和下巴；
 - 把口罩上的金屬片沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部；
- 佩戴口罩後，避免觸摸口罩，以防減低保護作用。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底洗手。
- 脫下口罩時，應盡量避免觸摸口罩向外部份，因為這部份可能已沾染病菌。

- 脫下口罩後，可將口罩向外對摺(口罩外向部份會向內)，才放入膠袋或紙袋內包好，再放入有蓋的垃圾桶內棄置。
- 外科手術口罩應每天更換。使用過的外科手術口罩應該適當棄置。口罩如有破損或弄污，應立即更換。

衛生署

2003 年 6 月 23 日