

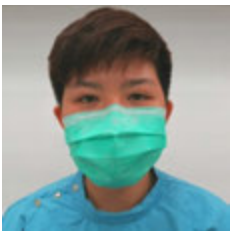
## 正確使用口罩

口罩具有阻隔液體與飛沫微粒通過的功能，較為常用的是外科口罩。若口罩佩戴得宜，能有效預防飛沫傳播的疾病。

凡呼吸道受感染的患者、需要照顧呼吸道受感染患者的人士、或在流感大流行／高峯期時進入醫院或診所的人士，都應佩戴口罩，以減低疾病傳播的風險。

### 佩戴外科口罩要注意的事項：

- 選擇合適尺碼的口罩，兒童可選擇兒童尺碼。
- 佩戴口罩前，應先潔手。
- 要讓口罩緊貼面部
  - 口罩有顏色的一面向外，有金屬條的一邊向上。如口罩沒有顏色，應將摺紋向下的面向外（如圖一）。
  - 如選用綁帶式外科口罩，將口罩的綁帶繫於頭頂及頸後（如圖二）；如選用掛耳式外科口罩，把口罩的橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
  - 拉開口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴（如圖三）。
  - 把口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部（如圖四）。
- 佩戴口罩後，避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。
- 卸除綁帶式外科口罩時，先解開頸後的綁帶，然後解開頭頂的綁帶（如圖五）；卸除掛耳式的外科口罩時，把口罩的橡筋從雙耳除下。在卸除口罩時，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。
- 將卸除的口罩放入有蓋垃圾桶內棄置，然後立即潔手。
- 外科口罩要最少每天更換一次。口罩如有破損或弄污，應立即更換。



圖一



圖二



圖三



圖四



圖五

衛生防護中心

二零一五年七月

(二零一七年十一月二十八日最後更新日期)

流感大流行期間在社區環境下使用口罩預防的建議

當流感大流行期間，要預防感染流感，除了正確使用口罩外，應同時認真地施行各項防範措施：

- 甲、 經常和正確地保持手部衛生。
- 乙、 在接觸眼、鼻及口前應先潔手。
- 丙、 遵守咳嗽禮儀(見下圖)。
- 丁、 若身體不適時，應留在家中休息和盡量避免與他人接觸
- 戊、 盡量遠離可能的傳染源：
  - i. 減少非必要的社交活動，及避免到人多擠逼的地方。如必須出席，應盡量縮短逗留時間。此外，較易患上感染併發症的高危人士，例如孕婦和長期病患者，建議佩戴口罩。
  - ii. 盡量避免近距離接觸受感染患者。

# 咳嗽要講禮

## Maintain Cough Manner

