



衛生防護中心  
Centre for Health Protection

最後審閱：  
二零二二年五月二十四日

## 正確使用口罩的補充資料

### 選擇合適的外科口罩

預防嚴重急性呼吸綜合症冠狀病毒 2 (SARS-CoV2) 大流行期間在社區傳播，正確佩戴外科口罩一直是有效的方法。

Omicron 變異病毒株傳播力較強，在一般情況下，正確佩戴外科口罩仍然有效。在現時出現本地傳播的情況下，如果必須前往人多擠逼、空氣流通欠佳的地方或在密封的地方逗留時，感染風險較以往高，外科口罩更須緊貼面部以充分發揮其阻隔飛沫微粒的功能。

#### 應選擇緊貼面部的外科口罩：

- 選擇合適尺碼的外科口罩，以完全覆蓋口、鼻及下巴。
- 確保口罩能緊貼面部，使空氣不能從口罩邊緣的空隙漏出。
- 綁緊固定口罩的綁帶，或將口罩的橡筋穩繞在耳朵上。
- 外科口罩上側附有金屬條，佩戴口罩時應將外科口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊。(圖 1)
- 佩戴後，應感到舒適並毋須經常調整口罩位置。

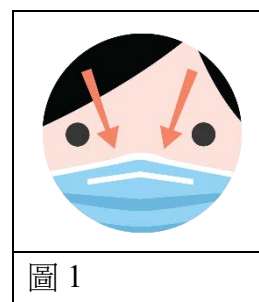


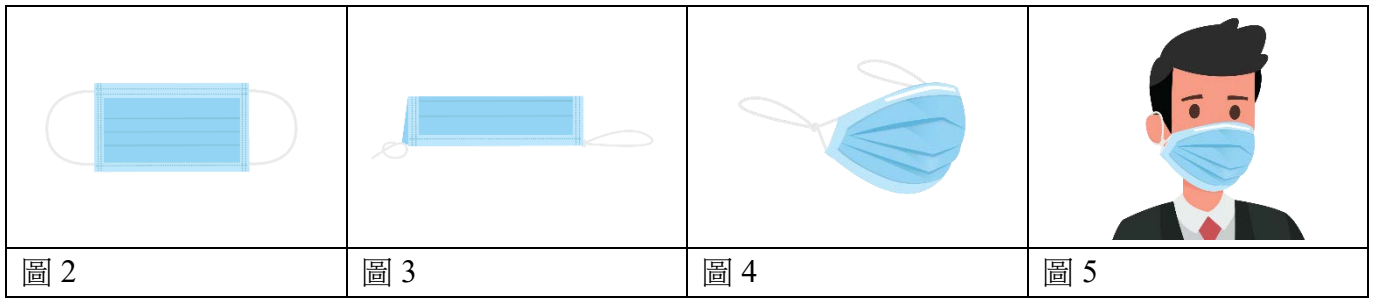
圖 1

#### 檢查口罩是否緊貼面部：

- 將雙手掬成杯狀放在口罩，檢查外側邊緣是否留有空隙。
- 確保沒有空氣從眼部附近區域或口罩兩側邊緣漏出。
- 若口罩緊貼面部，應能感覺到溫暖的空氣穿過口罩前方，並可以看到口罩隨每次呼吸而起伏。

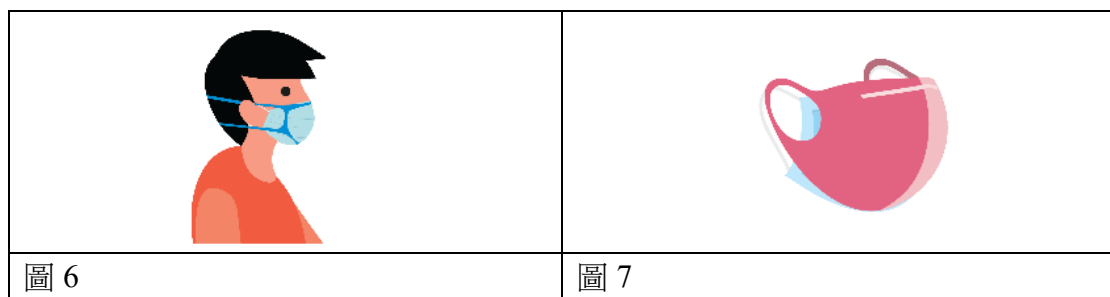
#### 如口罩未能透過以上方法緊貼面部，應考慮：

- 將口罩的橡筋於口罩邊緣打結並整理好，然後將多餘的口罩材料摺疊並藏於口罩邊緣內。(圖 2-5)
- 以上步驟應在口罩尚未受污染時進行，在接觸口罩前須徹底潔手。



如口罩仍未能緊貼面部，使用輔助工具或在外科口罩外加上布口罩或會有所幫助：

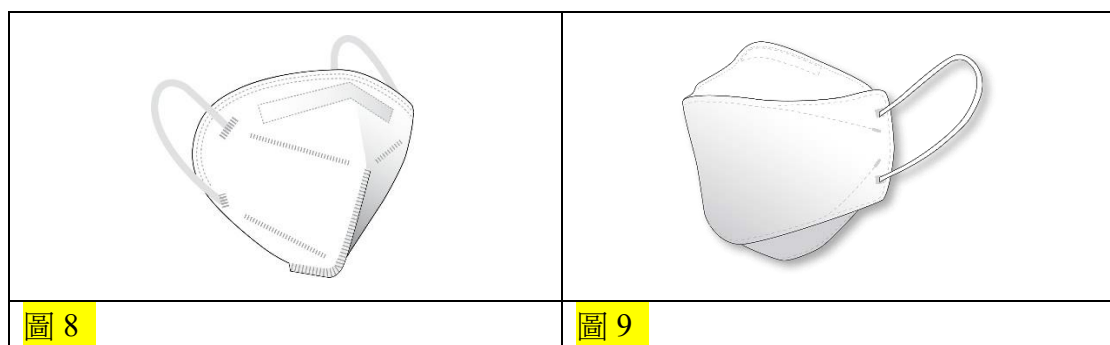
- 可使用口罩扣或夾子，在頭部後方收緊外科口罩的耳帶，令口罩更緊貼面部；
- 在外科口罩外佩戴口罩貼面框，以減少空氣從口罩邊緣漏出 (圖 6)；或
- 在外科口罩外加上布口罩，以減少空氣從口罩邊緣漏出 (圖 7)。



在使用輔助工具或在外科口罩外加上布口罩之前，應先在家進行測試，確保呼吸和視力不受阻礙，以及不構成其他安全問題。

輔助工具使用後應妥善清潔。布口罩用後應清潔消毒，例如最少每日以清潔劑及暖水清洗。

佩戴 KN95 (圖 8) 或 KF94 (圖 9) 可提供與緊貼面部的外科口罩相近程度的保護。



備註：

- 同時佩戴多於一個外科口罩不能改善口罩與面部之貼合，因此不應同時佩戴兩個外科口罩。

第一版：二零二二年一月三十一日

最後更新：二零二二年五月二十四日

最後審閱：二零二二年五月二十四日