



衛生防護中心 Centre for Health Protection

感染控制處

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。若外科口罩佩戴得宜，能有效預防經飛沫傳播的疾病。

2. 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，都應佩戴外科口罩，以減低疾病傳播的風險。

佩戴外科口罩要注意的事項：

- (a) 選擇合適尺碼的外科口罩，兒童可選擇兒童尺碼。
- (b) 佩戴外科口罩前，應先潔手。
- (c) 要讓外科口罩緊貼面部：
 - (i) 大部份外科口罩由三層物料組成（附錄一），外層防液體飛濺，中層作為屏障阻擋病菌，內層吸收配戴者釋出的濕氣和水分。使用者必須依照生產商建議使用外科口罩，包括如何存放及佩戴口罩（如分辨外科口罩的前後）。一般而言，有顏色／摺紋向下的一面向外，有金屬條的一邊向上（如圖一）。
 - (ii) 如選用綁帶式外科口罩，將綁帶繫於頭頂及頸後（如圖二）；如選用掛耳式外科口罩，把橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
 - (iii) 拉開外科口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴（如圖三）。



- (iv) 把外科口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部（如圖四）。
- (d) 佩戴外科口罩後，應避免觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。
- (e) 卸除綁帶式外科口罩時，應先解開頸後的綁帶，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，因這部份可能已沾染病菌。
- (f) 將卸除的外科口罩棄置於有蓋垃圾桶內，然後立即潔手。
- (g) 適時更換口罩。一般而言，外科口罩不可重複使用。另外，口罩如有破損或弄污，應立即更換。



圖一

圖二

圖三

圖四

圖五

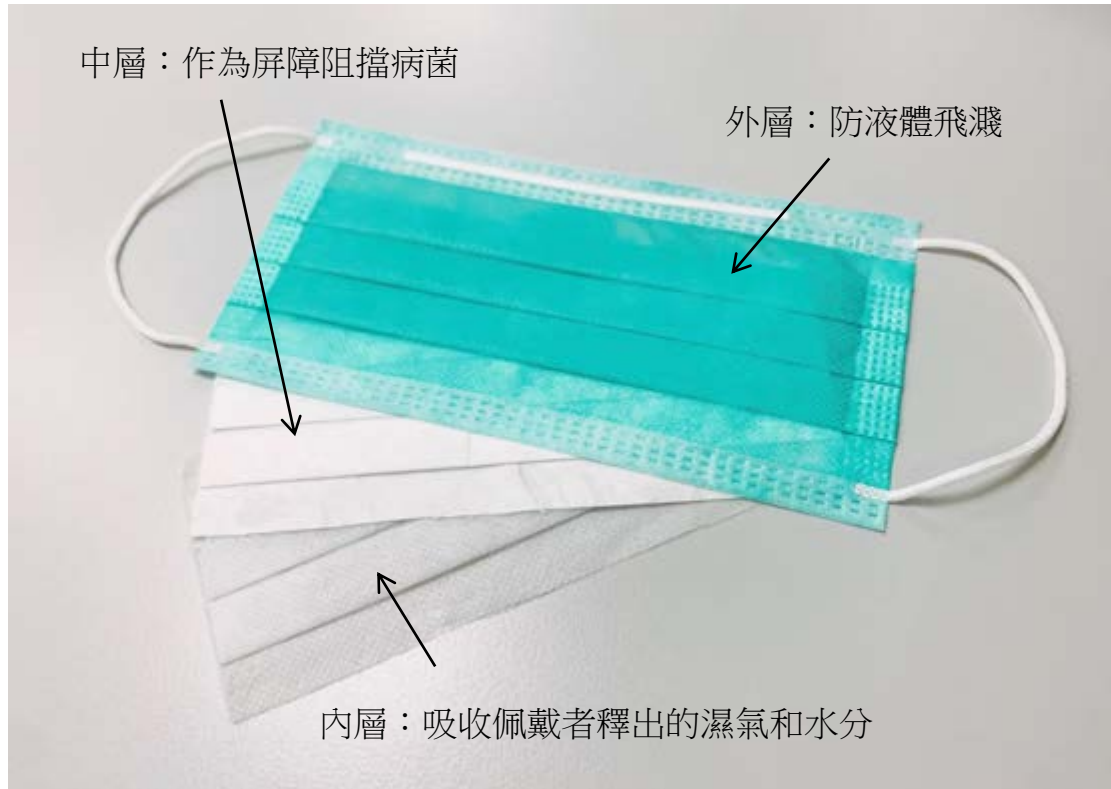
衛生防護中心

二零一五年七月

(二零一九年三月最後更新)

本文件的版權屬香港特別行政區衛生署衛生防護中心所有。本文件所載資料可隨意摘錄作教育、訓練或非商業用途，但請註明資料來自香港特別行政區衛生署衛生防護中心。除非事先獲得該中心的准許，否則任何人士不得使用、修改或複製本文件的任何部分作上述以外的用途。

圖解三層外科口罩的功能



流感大流行期間在社區環境下使用外科口罩的建議

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

- (a) 經常和正確地保持手部衛生。
- (b) 在接觸眼、鼻及口前應先潔手。
- (c) 遵守咳嗽禮儀（見下圖）。
- (d) 若身體不適時，應留在家中休息和盡量避免與他人接觸。
- (e) 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，建議佩戴外科口罩。
 - (ii) 盡量避免近距離接觸受感染患者。

咳嗽要講禮

Maintain Cough Manners



打噴嚏或咳嗽時
應掩著口鼻
Cover your mouth
and nose while
coughing or
sneezing

如出現呼吸道感
染病徵，應佩戴
口罩
Wear a surgical
mask when
having respiratory
symptoms

使用梘液和
清水洗手
Wash hands with
soap and water

正確棄置
已染污的紙巾
Dispose of
soiled tissue
paper properly

 衛生防護中心 Centre for Health Protection
 www.chp.gov.hk |  fb.com/CentreforHealthProtection
 衛生署 24小時健康教育熱線 2833 0111
 衛生署 Department of Health
 二零一九年三月修訂 Revised in March 2019