



常見問題與解答 - 如果我有較高風險會患上COVID-19新型冠狀病毒重症或有較高風險會接觸到COVID-19新型冠狀病毒，我該如何保護自己？

在2020年12月3日更新

以下的常見問題與解答 (Frequently Asked Questions, FAQ) 是由三藩市公共衛生局 (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) 制定，並將發佈在網址<http://www.sfdcp.org>。資訊可能會有所更改。

對象：此FAQ常見問題與解答可透過這[直接連結](#)取得

如果我有較高風險會患上COVID-19新型冠狀病毒重症或有較高風險會接觸到COVID-19新型冠狀病毒，我該如何保護自己？

首先，請遵循「[人們如何可以減低患病風險並預防COVID-19新型冠狀病毒的傳播？](#)」內容中所提出的所有建議。除了上述重要的措施以外，如果您有較高風險會患上COVID-19新型冠狀病毒重症（請參閱[哪些人的風險較高？](#)），或必須處於在周圍人士未配戴口罩的室內空間（例如在餐廳或乘坐公共交通工具時）等的高風險環境中，您可能需要考慮以下4項額外的預防措施：1) 除了配戴口罩之外，還要同時配戴[護目用具](#)，2) 配戴[N95呼吸器](#)（亦稱N95口罩），而並非布口罩，3) 在家時，亦請配戴口罩，並要求家中的其他人士在家時配戴口罩，並且4) 接種流感疫苗並及時接種最新的疫苗。

為什麼除了配戴口罩外，還需要配戴護目用具？ COVID-19新型冠狀病毒在人們呼吸、咳嗽或打噴嚏時傳播，而您可能會通過您的眼睛、嘴巴或鼻子吸入這病毒，而這病毒會因此進入人體。您的眼睛同樣可能成為COVID-19新型冠狀病毒的感染途徑，可能在患者咳嗽、打噴嚏或大笑時被他/她傳染。如果您的手部已經被COVID-19新型冠狀病毒污染，而且您用污染的手觸摸了您的眼睛，您便也有可能感染COVID-19新型冠狀病毒。

我應該使用什麼類型的護目用具？ 護面屏或護目鏡（但並非普通眼鏡）可以為防止以這類感染途徑所導致的潛在眼部病毒接觸而提供額外的保護。因此個別人士（特別是有較高風險會接觸到COVID-19新型冠狀病毒或有較高風險會患上COVID-19新型冠狀病毒重症的人士）可能會決定除了配戴口罩以外，同時亦要配戴護目用具，以作為額外的保護措施。

我們承認，目前對於什麼類型的護目用具（護面屏、護目鏡或專門設計的安全眼鏡）是最有效仍存在爭議。對於許多人來說，最可行而且最舒適的護目用具的選擇是他們在配戴布面罩之外還會另外再配戴一層護面屏。

我應該使用N95口罩而不是布口罩嗎？ 我曾聽說N95口罩是應該留給醫護人員使用的。COVID-19新型冠狀病毒可以穿透其他類型的面罩，而N95口罩可以提供預防COVID-19新型冠狀病毒的額外保護。請注意，為了有效預防COVID-19新型冠狀病毒，經美國國家職業安全及健康研究所 (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) 認證的N95口罩應緊密地與您的面部貼合。如需關於如何取得尺寸合適的N95口罩的資訊，請參閱以下連結以了解更詳盡的內容：[Resources for Medical Evaluations and N95 Fit Testing Resources](#)（[醫學評估的資源及N95口罩適合度測試的資源](#)）。N95口罩並不適合每個人使用，也並非為兒童而設計的，在配戴它時呼吸會更加吃力，從



而導致長時間佩戴會令呼吸很困難。如果您覺得佩戴N95口罩更加不適，就請勿佩戴N95口罩。更多有關如何正確及安全地佩戴N95防毒面具的資料，請參閱[提示表：關於自願使用N95防毒面具的安全資訊](#)。

可供大眾購買的N95口罩並非是只有醫療機構可以購買的「外科」N95口罩，因此不會減少提供給醫護人員的外科N95口罩的供應量。一些雇主和一些商業協會可以協助您購買N95口罩，以確保所購買的N95口罩是經過適當認證的。

哪些人在家時應該要佩戴口罩？ 佩戴口罩為他人提供的保護最大，但對佩戴者本人也可能有好處。佩戴口罩可以保護他人，因為它可以阻止將COVID-19新型冠狀病毒傳染給您周圍的人。然而，目前最新的研究顯示，佩戴口罩還可能透過減少佩戴口罩者吸入的病毒數量為那人提供保護。如果人們在感染病毒時佩戴口罩，有一些證據顯示佩戴口罩可能會保護他們，使他們免於患上重症。如果您是有[較高的風險](#)會被感染，並且與他人同住，您可能要考慮在家中亦要佩戴口罩以獲得額外的保護。您也可以考慮要求您的家庭成員佩戴口罩，尤其是在家庭成員需要外出工作並且要與大眾接觸的情況下。

我應該接種流感疫苗嗎？離家外出去接種流感疫苗是否會增加我感染COVID-19新型冠狀病毒的風險？ 接種流感疫苗是保障您健康的重要方法，在COVID-19新型冠狀病毒疫情肆虐期間更是如此。許多醫療服務提供者和其他場所（例如藥房）在提供流感疫苗接種服務的同時，都會要求人們保持社交距離以及佩戴口罩，甚至提供在戶外或留在車內接種疫苗的選擇。接種流感疫苗是避免感染可能疑似COVID-19新型冠狀病毒的重要方法。及時接種最新的疫苗是保障您健康的好方法。