



有關佩戴口罩的最新指引：何時以及如何使用品質較高的口罩

2021年3月16日

本指引是由三藩市公共衛生局 (San Francisco Department of Public Health, SFPDH) 制定，並發佈在網址 www.sfdcp.org/ppe。

由 2021 年 3 月 2 日的指引內容的更新：

- 包括了更多關於如何正確地使用N95呼吸器的資訊
- 進行了微小的格式調整和措辭修改，以提高可讀性和一致性。

對象：一般大眾。這不包括特定職業的從業者，即是因工作而涉及風險的職業，而規定要求使用特定口罩或個人防護裝備 (Personal Protective Equipment, PPE)，包括N95呼吸器（例如醫護人員）。

目的：

- 1) 說明哪些人士以及在何種環境下應佩戴更有效的口罩，包括人們何時可以考慮應該使用 N95 呼吸器
- 2) 提供關於如何選擇合適的口罩，以及如何使您的口罩更有效地保護您和您周圍的人免受 COVID-19 新型冠狀病毒感染的須知

如需查閱有關佩戴口罩的更多詳細指引，請參閱網址：

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

背景： COVID-19 新型冠狀病毒主要是透過 COVID-19 新型冠狀病毒患者在呼吸時產生並含有病毒的飛沫藉著空氣在人與人之間傳播。當人們在呼吸時，這些含有病毒的飛沫會進入空氣。當患者在說話、唱歌、咳嗽或打噴嚏時，會有更多含有病毒的飛沫進入空氣。這些飛沫可以在空氣中漂浮一段時間，並/或傳播至超過 6 英尺的距離，尤其是在通風不良的封閉空間中。COVID-19 新型冠狀病毒患者可能沒有出現任何症狀，但仍可以呼出可能令他人感染病毒的飛沫。實際上，大多數 COVID-19 新型冠狀病毒的感染是由無症狀的人士所引起的。

在過去的一年中，我們了解到口罩的品質和與面部貼合度，對保護佩戴者和佩戴者周圍人士的效用有所影響。三藩市灣區還出現了一些新的變種 COVID-19 新型冠狀病毒，這些變種病毒具有更強的傳染性，其中有些更可能會導致人們患上重症和死亡，因此在我們等待更多人接種疫苗時，仍然十分有必要繼續採取以下措施。

- ✓ 佩戴能遮蓋口鼻而且與面部貼合度良好的口罩，尤其是在交談時，
- ✓ 避免與他人聚集，
- ✓ 盡量避免進入室內場所和其他通風不良的地方，
- ✓ 與不同住的人士保持至少 6 英尺的距離，
- ✓ 如果您生病了，請接受 COVID-19 新型冠狀病毒檢測並進行隔離，以及
- ✓ 清洗雙手，尤其是在觸摸共用物品之後及觸摸臉部之前洗手

建議需要使用品質較高口罩的人士

建議以下人士使用與面部貼合度及過濾效果更好的高品質口罩，並可以考慮佩戴 N95 呼吸器。他們還應參閱下文有關「[改善口罩貼合度和過濾效果的方法](#)」的章節。

- **未接種 COVID-19 新型冠狀病毒疫苗的人士，並且**
 - 因年齡或潛在疾病而有較高風險會患上 COVID-19 新型冠狀病毒後重症的人士（詳情請參閱網址 www.sfcddp.org/vulnerable）
 - 必須在無法採取理想安全預防措施的高危環境中，例如身處室內並且無法與他人保持 6 英尺的距離，或者必須在室內與沒有佩戴口罩的人士相處。例子包括：
 - 在室內與沒有佩戴口罩的人士相處（例如，用餐、除下口罩接受個人服務、搭乘公共交通工具等）
 - 進入有沒有佩戴口罩人士的室內環境（例如，餐飲、酒店客房服務、保潔服務、個人服務等）
 - 一整天都留在室內，並接觸大量有佩戴口罩的人士（客流量大的雜貨店員工、客流量大的零售店員工、交通工具司機）
 - 在戶外與沒有佩戴口罩的人士相處，並且彼此之間無法保持至少 6 英尺的距離（例如，戶外用餐、除下口罩接受個人服務等）
 - 必須在室內與 COVID-19 新型冠狀病毒患者或 COVID-19 新型冠狀病毒患者的密切接觸者相處

屬於上述任何類別的人士都可能要**考慮佩戴經美國國家職業安全及健康研究所 (National Institute of Occupational Safety and Health, NIOSH) 批准的 N95 呼吸器**。請注意，為了有效地預防 COVID-19 新型冠狀病毒，N95 呼吸器需要與您的面部完全貼合。與面部接觸的縫隙和面部毛髮（鬍鬚）會導致呼吸器漏氣，並使呼吸器無法增加任何額外的保護。N95 呼吸器並不適合每個人使用，也並非為兒童而設計，在佩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。如果您在佩戴 N95 呼吸器後感覺更差，請使用另一種面罩。如需詳細了解如何安全及正確地佩戴 N95 呼吸器，詳情請參閱網址 www.sfcddp.org/ppe

屬於上述任何類別的人士也可以參閱[如果我是較容易會患上 COVID-19 新型冠狀病毒重症的高危人士，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？](#)（這文件亦發佈在網址 www.sfcddp.org/vulnerable）

口罩的有效性(密合度+過濾性)



有效的口罩類型包括：

- 由 2 至 3 層緊密編織的透氣織物製成的布口罩
- 緊密貼合面部的醫療手術（外科或一次性）口罩
- 正版 **KN95** 呼吸器
 - 中國製造的呼吸器是在中國進行測試的，而測試的標準與美國 **N95** 呼吸器的測試標準類似。
 - 如需確保它們符合這些測試標準的規定，詳情請參閱網址 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy/international-respirator-purchase.html>
 - 請注意，美國有大約 60% 的 KN95 呼吸器是假冒的偽劣產品，不符合中國的 (GB2626-2006) 規定
 - 確保面部毛髮不妨礙口罩與面部的貼合度
- 經 **NIOSH**（美國國家職業安全及健康研究所）批准的 **N95** 呼吸器應被視為提供給高危人士使用。請參考「建議需要使用品質較高口罩的人士」章節中列出的特定高危人士。**N95** 口罩並不適合每個人使用，也並非為兒童而設計的，在佩戴 **N95** 口罩時呼吸會更加吃力，從而導致長時間佩戴會令呼吸很困難。如果您在佩戴 **N95** 口罩後感覺更差，請勿再佩戴那口罩。如需詳細了解如何安全及正確地佩戴 **N95** 呼吸器，詳情請參閱網址 www.sfc-dcp.org/ppe。

不建議佩戴以下面罩：

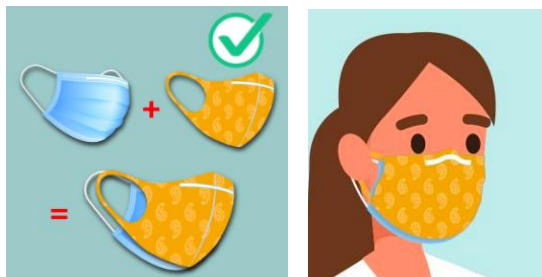
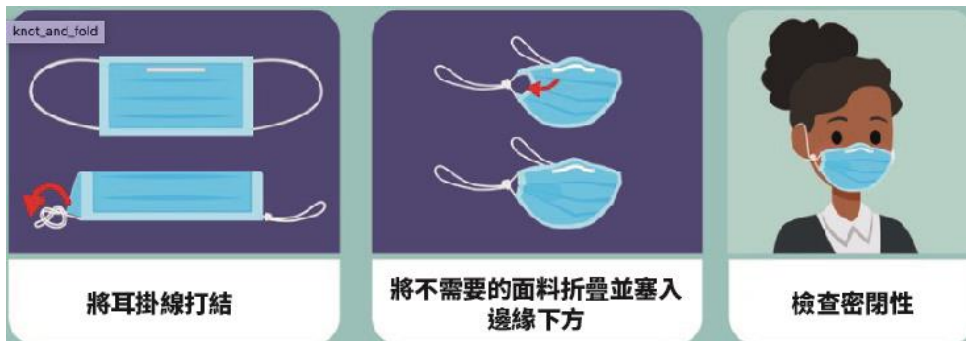
- 單層頸巾、圍巾、滑雪面罩、巴拉克拉瓦頭套(balaclava)和頭巾(bandanas)。可以將它們戴在適當的口罩或呼吸器外面，以至更加美觀或延長口罩的使用壽命。

- 請注意，根據美國疾病控制及預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 的規定，不得在公共交通工具上使用圍巾、滑雪面罩、巴拉克拉瓦頭套(balaclava)和頭巾 (bandanas)。

以下是進一步改善口罩貼合度和過濾效果的方法：

口罩的貼合度是指口罩與您的面部、鼻子上方、臉部側面及下巴下方的貼合程度，以防止呼吸道飛沫透過縫隙進出。改善密合度的方法包括以下：

- 在布口罩或手術口罩中放入一根鼻梁線
- 在口罩外面使用口罩適配器或支架以減少空氣洩漏
- 將手術口罩的綁帶打結。可在此網址查看相關說明：
<https://www.youtube.com/watch?v=UANi8Cc71A0&feature=youtu.be>
- 在口罩外面佩戴尼龍織物
- 佩戴雙重口罩（佩戴兩個不同類型的口罩）
- 佩戴一個呼吸器包裝上顯示帶有「密封檢查」的 N95 呼吸器



佩戴雙重口罩：層疊佩戴兩種不同的口罩

佩戴雙重口罩是指佩戴兩個不同材質的口罩，以提高貼合度和過濾效果。外層布口罩使內層手術口罩無縫地緊密貼合您的面部，從而改善內層手術口罩的貼合度。使用兩個由不同材料製成的口罩也可以提供更好的保護（過濾效果），因為兩個口罩可以互相捕獲彼此無法捕獲的微粒（有時將方法稱為「瑞士芝士保護模式」，因為瑞士芝士片可以堆疊起來堵塞洞孔）。佩戴第二層口罩可以為佩戴者及其周圍人士提供更好的保護。但是，佩戴雙重口罩不見得比佩戴單一個口罩更好，尤其是當您佩戴一個品質非常好、非常有效的單一個口罩或N95呼吸器時。

然而，佩戴雙重口罩可能會令佩戴者更加不舒適，包括讓他們呼吸更加困難。最重要的一點是，您要一直佩戴遮蓋口鼻的口罩。如果口罩戴著不舒服，導致您時常除下口罩，它就不能保護您或您周圍的人，這樣做比一直佩戴單一個口罩是會對他人更加有害。

如何佩戴雙重口罩：

- 在佩戴一次性口罩外面再佩戴一個布口罩
- 請勿佩戴兩個一次性口罩，因為它們不能提高彼此的貼合度
- 請勿在 N95 或 KN95 呼吸器下面佩戴另一個口罩
- 如果佩戴雙重口罩令您感到呼吸困難或不舒服，或阻礙了您的視線，便請勿這樣做

資料來源

三藩市公共衛生局 (SFDPH)

- 網址 <https://sf.gov/information/masks-and-face-coverings-coronavirus-pandemic>
- 網址 <https://www.sfdcp.org/ppe>

加州公共衛生局 (California Department of Public Health, CDPH)

- 網址 <https://covid19.ca.gov/masks-and-ppe/>

美國疾病控制及預防中心 (CDC)

- 網址 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>
- 網址 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html>
- 網址 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/types-of-masks.html>
- 網址 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/mask-fit-and-filtration.html>
- 網址 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>
- 網址 <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/wr/mm7007e1.htm>