



我們還要注意什麼？

佩戴口罩只是預防呼吸道感染的其中一個方法，我們應同時採取其他預防措施，減少傳染病散播：

1. 經常保持良好手部衛生。
2. 避免觸摸眼、鼻和口。
3. 注意咳嗽禮儀。
4. 盡量遠離可能傳染源：
 - 4.1 避免到人多擠逼的地方。如必須進入，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，則應考慮佩戴口罩。
 - 4.2 盡量避免近距離接觸受感染患者，也不應單靠口罩作保護措施。
5. 若身體不適，應留在家中休息和避免接觸其他人。

如欲獲得更多資訊，請瀏覽衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk 或致電衛生署24小時健康教育熱線 2833 0111。

**正確使用口罩
護己護人**

**Use mask properly
Protect ourselves and
protect others**

衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health

什麼是口罩？

佩戴口罩可遮掩口和鼻，阻隔液體與飛沫微粒通過。外科口罩是一種較常用的口罩。

What is a mask?

A face mask (mask) covers our nose and mouth. It provides a physical barrier to fluids and large particle droplets. Surgical mask is a type of face mask commonly used.

為什麼要佩戴口罩？

若佩戴得宜，口罩能有效預防由飛沫傳播的疾病。

Why do we need to wear a mask?

When used properly, masks can help prevent infections transmitted by respiratory droplets.

何時要佩戴口罩？

1. 保護自己：當我們照顧發燒或患有呼吸道感染病者的時候；或在流感高峯期或大流行時需要進入診所和醫院。
2. 保護他人：當我們患有呼吸道感染徵狀時，如發燒、流鼻水、咳嗽或打噴嚏等。



When do we need to wear a mask?

1. To protect ourselves: When we care for patients with fever or respiratory infection; or when we visit clinics or hospitals during peak season or pandemic for influenza.
2. To prevent the spread of infection to others: When we have respiratory symptoms, e.g. fever, runny nose, cough or sneeze.

怎樣佩戴口罩？

1. 選擇合適尺碼的口罩。
2. 佩戴口罩前，須先潔手。
3. 要讓口罩緊貼面部：
 - 3.1 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，應將有摺紋的一面向下和向外。
 - 3.2 繫緊固定口罩的繩子，或把口罩的橡筋繞在耳朵上，使口罩緊貼面部。
 - 3.3 把口罩上的金屬條沿鼻樑和面部兩側按緊。
 - 3.4 拉開口罩覆蓋下巴，以確保口罩完全覆蓋口、鼻和下巴。
4. 戴妥口罩後，應避免再觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前後都要徹底潔手。



怎樣脫下口罩？

1. 口罩如有破損或弄污，應立即更換；並最少每天更換一次。
2. 脫下口罩前，須先潔手。
3. 脫下口罩時，應盡量避免觸摸口罩，因為它可能已沾染病菌。
4. 脫下的口罩應棄置，不可重複使用。將用過的口罩棄置於膠袋或紙袋、或有蓋垃圾桶內。
5. 再次潔手。