

呼吸道疾病：佩戴口罩以防止病毒傳播 (Respiratory Illness: Wearing a mask to stop the spread)

佩戴口罩是阻止呼吸道疾病傳播的簡單方法。呼吸道疾病包括感冒、流感、COVID-19 和其他一些會影響呼吸的疾病。

口罩可以防止呼吸道疾病的傳播，因為口罩能夠：

- 避免口鼻飛沫進入空氣
- 避免您觸摸自己的臉（當您觸摸自己的臉時，您會將細菌帶到臉上。當您觸摸自己的臉之後，在沒有清潔雙手的情況下觸碰他人或表面，您也會傳播細菌。）

如果我有呼吸道症狀，除了佩戴上口罩還能做什麼？

(If I have respiratory symptoms, what else can I do along with wearing a mask?)

為確保口罩發揮最佳效果，您可以同時採取其他措施。其中包括：

- 經常用含酒精的搓手液（洗手液）或肥皂和水清潔雙手
- 維持人身距離（與他人保持至少 2 公尺的距離）
- 生病時留在家中
- 遵守公共衛生命令、地方法規以及建築物中的任何健康和 safety 規定

當所有人都能做到上述事情時，可以幫助每個人保持安全。

如果難以維持人身距離，戴上口罩會有幫助嗎？

(Will a mask help when physical distancing is difficult?)

當您需要短時間與他人處於 2 公尺以內的距離時，佩戴口罩並清潔雙手有助於確保每個人的安全。在

以下公共室內空間，您可能會被要求或者自行選擇佩戴口罩，例如：

- 醫師診所
- 大眾運輸工具
- 雜貨店和零售店
- 藥局
- 美髮沙龍



如果已經接種過 COVID-19 或流感疫苗，我還需要戴口罩嗎？

(Do I need to wear a mask if I've had the COVID-19 or influenza vaccine?)

即使您已經接種過 COVID-19 或流感疫苗，請仍然遵循佩戴口罩的建議。

我應該使用什麼樣的口罩？

(What should I look for in a mask?)

能夠緊貼嘴巴、鼻子和下巴並且乾淨的非醫療或醫療用口罩適合用於大多數場所。請勿佩戴帶有呼氣閥（呼氣時會打開的裝置）的口罩，因為飛沫會透過呼氣閥流出並傳播病菌。

非醫療用口罩可以是可重複使用的口罩或一次性口罩（使用後將其扔進垃圾桶）。如果您使用自製的可重複使用口罩，口罩最好有 3 層（包括過濾層）。

您的口罩應該：

- 佩戴舒適
- 適合自己，以防需要經常調整口罩
- 讓您能夠輕鬆呼吸
- 有繫帶或耳勾以便將口罩固定到位

如何佩戴口罩？

(How do I put on my mask?)

佩戴口罩的方式：

1. 用含酒精的洗手液或肥皂和水清潔雙手。
2. 將口罩完全打開，使口罩遮住鼻子到下巴以下。
3. 使用繫帶或耳勾戴上口罩。如果口罩有鼻樑條，請將其沿鼻樑捏緊。
4. 佩帶好口罩後，切勿觸摸口罩正面或口罩下方的臉部。

如何取下口罩？

(How do I take off my mask?)

取下口罩的方式：

1. 用含酒精的洗手液或肥皂和水清潔雙手。
2. 鬆開口罩上的繫帶或取下耳勾。不要觸摸口罩的正面。
3. 一次性口罩使用過後，應立即扔進垃圾桶。
4. 用含酒精的洗手液或肥皂和水清潔雙手。

呼吸道疾病：佩戴口罩以防止病毒傳播

(Respiratory Illness: Wearing a mask to stop the spread)

對於可重複使用的口罩，最好攜帶袋子以安全存放使用過的口罩，待回家後進行清洗。另外，請隨身攜帶裝有數個乾淨口罩的袋子。取下可重複使用的口罩後，請務必先清潔雙手，再從袋子裡取出乾淨的口罩。

如何清潔可重複使用的口罩？

(How do I clean reusable masks?)

按照可重複使用口罩的洗滌和乾燥指示進行操作。如果沒有指示，請將口罩投入洗衣機，或用肥皂和水手洗。您可以在烘乾機中烘乾口罩或讓其風乾。可重複使用的口罩在清洗和乾燥後應維持其形狀。

我應該多久更換一次口罩？

(How often should I change my mask?)

如果您的口罩受潮或變髒，請清潔雙手並佩戴新口罩。每天至少佩戴一個新口罩。

在 Alberta Health Services (AHS) 機構探望家人或朋友時，需要戴口罩嗎？

(Do I need to wear a mask when I visit family or friends in an Alberta Health Services (AHS) facility?)

進入 AHS 設施的家人和訪客需要用含酒精的洗手液或肥皂和水洗手。您可能會被要求在建築物的所有區域佩戴口罩。進入 AHS 機構時，您可以佩戴自己的乾淨且完好無損的一次性口罩。

戴口罩時如何防止眼鏡起霧？

(How do I stop my glasses from fogging up when I'm wearing a mask?)

當您呼出的熱氣從口罩頂端冒出並且使得鏡片出現水氣時，您的眼鏡可能會起霧。嘗試以下技巧來避免眼鏡起霧：

- 用肥皂和水或使用防霧產品來清潔眼鏡。讓眼鏡風乾或用軟布輕輕擦乾鏡片。
- 將眼鏡的鏡片或鼻墊放在口罩上。
- 調整眼鏡的鼻墊，使鏡框離臉稍微遠一些。

如果我不能佩戴口罩，該怎麼辦？

(What if I can't wear a mask?)

大多數人都可以佩戴口罩，然而有些人可能基於醫療原因而無法佩戴口罩。2 歲以下的兒童也不建議佩戴口罩。

如果您需要緊急醫療護理，您將獲得所需的照護。如果可能，請在就診前將您無法佩戴口罩一事告知醫生或醫療機構。當您抵達就醫處時，可能需要前往私人房間或單獨空間。

若要瞭解有關佩戴非醫療用口罩以協助避免 COVID-19 傳播的更多資訊，請參閱 Alberta Health 的「COVID-19：口罩規定」。

有關：佩戴口罩以防止病毒傳播

(Related to: Wearing a mask to stop the spread)

- Alberta Health Services 新型冠狀病毒 (COVID-19)
- 需要口罩和護目鏡
- 為兒童佩戴成人口罩 (影片)
- Health Canada：非醫療用口罩和面罩
- 如何支持佩戴口罩
- COVID-19：如何佩戴布質面罩或口罩

如需 24 小時全天候護理建議及一般健康資訊，請撥打 811 聯絡 Health Link。如果您需要口譯人員，只需說出您需要的語言即可。

上次檢閱日期：2023 年 5 月 1 日

作者：Alberta Health Services 感染預防與控制

本資料不得取代合格醫護專業人員給予的建議。本資料僅供一般參考，並且「依原狀」、「既有型態」提供。Alberta Health Services 已適度盡力確定資訊的準確性，不過並未對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或特定用途的適合性做出任何明示、暗示或法定的陳述或保證。對於使用本資料以及由於使用本資料而引起的任何索償、行動、要求或訴訟，Alberta Health Services 明確表示概不負責。