

冠狀病毒病 (COVID-19) (Coronavirus Disease (COVID-19))

配戴口罩阻止傳播 (Wearing a mask to stop the spread)

配戴口罩是阻止 COVID-19 傳播的簡單方法。在適當的時候配戴口罩並採取其他重要的措施有助於保護自己和身邊的人。您也會為其他人樹立榜樣。

口罩能夠阻止 COVID-19 和其他疾病的傳播，因為口罩可以：

- 防阻止您口鼻的飛沫進入空氣
- 讓您無法摸自己的臉（在您摸您的臉的時候，會把病菌帶到臉上，您摸臉之後如果沒有洗手再摸別人或其他表面也會傳播病菌。）

配戴口罩的時候還需要怎樣做？ (What else can I do along with wearing a mask?)

當您採取其他措施時，口罩可以發揮最大功用。這些措施包括：

- 經常用酒精搓手液（洗手液）或肥皂和水清潔雙手
- 保持身體距離（與其他人保持至少 2 米距離）
- 生病時留在家中
- 遵守公共衛生指令、當地法規以及建築物的任何健康與安全規則

只要所有人同心協力，就能夠確保所有人的安全。

難以保持身體距離的時候，口罩會有幫助嗎？ (Will a mask help when physical distancing is difficult?)

當您短時間內與其他人距離不足 2 米時，配戴口罩和清潔雙手有助於確保所有人安全。在公共室內空間時刻配戴口罩，例如：

- 醫生的診間
- 公共交通工具
- 雜貨店和零售店
- 藥房
- 理髮店

口罩應符合哪些要求？ (What should I look for in a mask?)

在大部分地方都可以使用乾淨的非醫療用口罩，或緊貼您的口鼻和下巴的醫療用口罩。切勿配戴附呼吸閥（呼氣時會打開）的口罩，因為飛沫會從呼吸閥散出並傳播病菌。

非醫療用口罩可以是拋棄式（使用後丟到垃圾桶）或可重複使用。如果您使用自製的可重複使用口罩，最好有 3 層，其中一層是過濾層。



您的口罩應該是：

- 舒適的
- 適合您，您不需要經常調整
- 讓您能夠輕鬆呼吸
- 有綁繩或耳圈可以把口罩固定

我要怎樣配戴口罩？ (How do I put on my mask?)

戴上口罩時：

1. 用酒精搓手液或肥皂和水清潔雙手。
2. 完全打開口罩， 包覆鼻子到下巴的臉部範圍。
3. 利用綁繩或耳圈配戴口罩。如果口罩有鼻壓條，請在鼻子周圍把它捏緊。
4. 配戴好之後，切勿觸摸口罩的正面或口罩下方的臉部。

我要怎樣脫下口罩？

(How do I take off my mask?)

脫下口罩時：

1. 用酒精搓手液或肥皂和水清潔雙手。
2. 使用綁繩或耳圈取下口罩。切勿觸摸口罩的正面。
3. 立即將拋棄式口罩丟到垃圾桶。將口罩放在地上、壁架或其他地方都會傳播病菌。
4. 用酒精搓手液或肥皂和水清潔雙手。

對於可重複使用的口罩，建議帶一個袋子安全地存放用過的口罩，直到您在家中清洗口罩為止。另外，可帶著裝有幾個乾淨口罩的袋子。脫下可重複使用的口罩之後，以及從袋子取出乾淨的口罩之前，必須清潔雙手。

我應如何清潔可重複使用的口罩？

(How do I clean reusable masks?)

請遵循可重複使用口罩的清洗和乾燥說明。如果沒有提供說明，請用洗衣機或肥皂和水手洗可重複使用的口罩。您可以用吹風機吹乾或風乾口罩。可重複使用的口罩在清洗和吹乾後應保持原本的形狀。

我應該多久換一次口罩？

(How often should I change my mask?)

如果您的口罩濕了或髒了，應清潔雙手並配戴新的口罩。至少每天戴一個新的口罩。

當我前往亞伯達省衛生服務部 (AHS) 設施時，為什麼需要更換口罩？

(Why do I need to change my mask when I go to an Alberta Health Services (AHS) facility?)

由於這是 AHS 政策，AHS 設施（例如醫院）將為您提供新的醫療用口罩。

配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?)

當您呼出的熱空氣從口罩頂部流出再碰到鏡片時，眼鏡就會起霧。請試試下列的技巧來防止眼鏡起霧：

- 用肥皂和水清洗眼鏡或使用防霧產品。讓眼鏡風乾或用軟布輕輕擦乾。
- 將眼鏡的鏡片或鼻墊片置於口罩上方。
- 調整眼鏡的鼻墊片，讓鏡框離臉部遠一點。

如果我無法配戴口罩該怎麼做？

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

大部分人都可以配戴口罩，但有些人因為醫療原因而無法配戴口罩。而且不建議 2 歲以下的幼兒配戴口罩。

如果您無法配戴口罩，最好不要到公共場所，因為不戴口罩會對其他人構成風險。如果您需要緊急醫療服務，將依然會得到所需的照護。若可能的話，在前往之前告訴您的醫生或醫療機構您無法配戴口罩。到達時，您可能需要進入私人房間或獨立的空間。

要瞭解更多有關配戴非醫療用口罩來阻止 COVID-19 傳播的資訊，請查看亞伯達省衛生局的 [COVID-19: Mask Requirements](#)。

相關連結

(Related Links)

[Alberta Health: Help prevent the spread \(COVID-19\)](#)

[AHS poster: Masks required at this site](#)

[Alberta Health Services novel coronavirus \(COVID-19\)](#)

[Fitting an adult mask for a child \(video\)](#)

[Health Canada: Non-medical masks and face coverings](#)

如需取得全年無休的護理師建議和一般健康資訊，請撥打 **811 聯絡 Health Link**。

目前版本：2020 年 11 月 30 日

作者：感染預防和控制 (Infection Prevention & Control)。亞伯達省衛生服務部

這些資訊僅供參考之用。該資訊不得取代醫療建議、指示或治療。如有疑問，請向您的醫護人員查詢。