

冠狀病毒疾病 (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：

- 防止您口鼻的飛沫進入空氣中
- 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。）

除了配戴口罩之外，我還可以做些什麼？ (What else can I do along with wearing a mask?)

當您同時採取其他措施時，口罩可以發揮最大功用。這些措施包括：

- 經常用含酒精淨手凝露（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 公尺距離）
- 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在 2 公尺內的距離相處時，配戴口罩和清潔雙手有助於確保所有人安全。在公共室內空間請隨時配戴口罩，例如：

- 醫生的診間
- 公共交通工具
- 食品雜貨店和零售商店
- 藥房
- 理髮店



如果我已接種 COVID-19 疫苗，我還需要配戴口罩嗎？

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

即使您已接種 COVID-19 疫苗，也請繼續遵守何時應配戴口罩的準則。根據臨床試驗顯示，COVID-19 疫苗是保護人們免於感染 COVID-19 非常有效的方式。但疫苗的保護力約為 94% 至 95%，而非 100%。換而言之，每 100 人當中就有 5 人或 6 人即使在接種了建議劑量的疫苗之後仍可能會感染 COVID-19。我們也不確定保護效力可以維持多長時間或疫苗遏止 COVID-19 傳播的效果如何。

正因如此，請務必採取建議的公共衛生措施，如遵守何時應配戴口罩或其他保護裝備、勤洗手、與他人保持 2 公尺距離以及生病時待在家中的準則。這些措施可預防 COVID-19 的傳播，即便您已接種疫苗也請照做。

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。切勿配戴附呼氣閥（呼氣時會打開）的口罩，因為飛沫會從呼氣閥散出並傳播病菌。

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. 用含酒精淨手凝露或肥皂和水清潔雙手。
2. 完全打開口罩，包覆鼻子到下巴下方的臉部範圍。
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. 用含酒精淨手凝露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. 用含酒精淨手凝露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，直到您可以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。您可以用烘乾機烘乾或風乾口罩。可重複使用的口罩在清洗和乾了之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 Alberta Health Services (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，讓鏡框稍微離臉部遠一點。

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 Alberta Health 的 [COVID-19：口罩要求](#)。

相關連結

(Related Links)

[Alberta Health：協助防止傳播 \(COVID-19\)](#)

[AHS 海報：這個地點必須配戴口罩](#)

[Alberta Health Services 新型冠狀病毒 \(COVID-19\)](#)

[為兒童戴上成人口罩 \(影片\)](#)

[Health Canada：非醫療用口罩和面罩](#)

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：2021 年 2 月 2 日

作者：感染預防和控制 (Infection Prevention & Control)。Alberta Health Services

本資訊僅供參考之用，不得取代醫療建議、指示或治療。如有疑問，請向您的醫療服務提供方查詢。