



# 選擇和佩戴口罩

佩戴口罩以覆蓋住口鼻和下巴對於幫助預防 COVID-19 傳播很重要。佩戴任何一種口罩都比不戴口罩好；美國疾病控制與預防中心 (CDC) 現在建議您佩戴防護等級盡可能高的口罩，口罩要貼合度高，並且需要戴多久就戴多久。



## 布口罩：

布口罩應該有多層密織織物和一根鼻樑條。



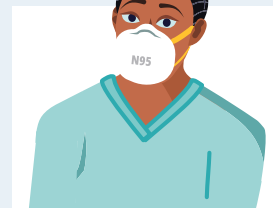
## 一次性口罩：

應佩戴帶有鼻樑條的一次性口罩。



## 過濾口罩：

KN95 和 N95 是過濾口罩。某些 N95 口罩是專門為醫護人員設計的。



## 外科 N95

## 過濾口罩：

外科 N95 口罩是專門為醫護人員設計的。

## 如何佩戴口罩：貼合度高且狀態良好

**狀態良好：**所有口罩均應乾淨、乾爽並處於良好狀態。在使用口罩之前，請檢查並確保口罩沒有破損並且口罩帶沒有鬆開。確保口罩乾淨乾爽。如果是可洗的口罩，一定要定期清洗。如果是一次性口罩，那麼當口罩髒汙、破損或令人難以呼吸時，應立即丟棄。

**貼合度高：**無論佩戴哪種口罩，都要確保口罩高度貼合，沒有縫隙。如果口罩尺寸不合適、佩戴不當，或者接觸到面部毛髮，就會出現縫隙。

### 用口罩蓋住口鼻。

- 一定要檢查並確保口罩緊緊地貼合口鼻和下巴。
- 所有口罩都應該有一根鼻樑條，以將口罩頂部緊緊地固定在鼻子周圍。
- 將手在口罩外緣窩成杯狀，檢查是否有縫隙。確保眼睛附近或口罩側面沒有空氣流動。
- 如果耳帶太長，可在兩側打結，使耳帶短一點。
- 如果口罩本身太大，可將多餘的材料折疊塞入邊緣下方。