

臺南市校園口罩使用時機及正確配戴方法

109.02.10

一、口罩分類及用途：

- (一)棉布印花口罩或紗布口罩：僅能過濾較大顆粒，可作為保暖、避免灰頭土臉與鼻孔骯髒等用途，清洗後可重複使用。
- (二)醫用口罩或外科口罩：一般醫療用，有呼吸道症狀、前往醫院等密閉不通風場所，或前往有呼吸道傳染病流行地區時配戴，可阻擋大部分的 5 微米顆粒，應每天更換，但破損或弄髒應立即更換。
- (三)活性碳口罩：可以吸附有機氣體、惡臭分子及毒性粉塵，不具殺菌功能，適合騎機車、噴漆作業、噴灑農藥等時機使用，一旦須費力呼吸或無法吸附異味時應更換。
- (四)N95 口罩：可阻擋 95%以上的次微米顆粒，適合第一線醫護人員使用，因呼吸阻抗較高，不適合一般民眾長時間配戴，且應避免重複使用。

二、口罩使用時機及正確配戴方法：

(一)使用口罩之四大時機：

1. 有發燒、咳嗽、流鼻涕等呼吸道症狀。
2. 進出醫療院所。
3. 出入通風不良及擁擠密閉空間時。
4. 本身有慢性疾病的人。

(二)正確使用口罩才能有效防範病毒入侵，應注意下列事項：

1. 開：開包裝，檢查口罩有無破損。
2. 戴：兩側鬆緊帶掛上耳朵，鼻樑片固定在鼻樑，口罩拉開到下巴。
3. 壓：輕壓鼻樑片，讓口罩與鼻樑貼緊。
4. 密：檢查口罩和臉部內外上下是否有密合。
5. 同一副口罩應只限同一個人重複使用，且應每天更換。

(三)正確脫口罩，避免碰觸病毒受感染：

1. 一般健康的人拿下口罩時，請抓著耳帶、橡皮帶取下口罩，並把外面那層包在內部進行反折；生病的人當口罩沾到口鼻分泌物時，應立即更換並內摺丟進垃圾桶。

2. 脫下的口罩請勿隨意放置桌上，或是摺一摺放進包包，下次再用，一定要馬上丟棄。
3. 脫完口罩，一定要馬上洗手。
4. 口罩只要碰到水、分泌物或髒汙就應立即更換，即便外觀乾淨，使用 6 至 8 小時也一定要換新的。

三、如何將成人版口罩調整為兒童版適用大小：

- (一)將成人版口罩棉線依照幼兒臉型大小打結。
- (二)將口罩戴上幼童臉部，並檢查棉線鬆緊度是否舒適。
- (三)確認鼻樑片貼合幼童鼻子，並且與臉部密合。
- (四)確認鼻樑片貼合幼童鼻子，依照幼兒臉型大小打結。

四、加強宣導咳嗽禮節與手部衛生

- (一)咳嗽打噴嚏時用衛生紙遮住口鼻，然後將紙丟進垃圾桶。
- (二)有呼吸道不適症狀應戴口罩。
- (三)用肥皂勤洗手，保持手部清潔，避免接觸眼、口、鼻。
- (四)手部接觸到呼吸道分泌物之後要執行洗手(使用肥皂洗手或酒精性乾洗手劑)。
- (五)與他人保持適當距離(1 公尺)。
- (六)拱手不握手。