

呼吸道傳染性疾病防治工作指引:正確使用口罩

修訂日期：2012/9/28

1. 前言

由於目前配戴口罩以降低呼吸道病毒在群眾間流行的科學證據相當有限，因此本指引基於公共衛生的考量、參考過去為防治流感及其他呼吸道疾病而使用口罩的經驗，以及目前對流感病毒感染力和嚴重度的實證資料，提供以下口罩之使用建議。

2. 一般原則

當所在環境中已有呼吸道傳染病疫情時，結合以下方法可有效降低流感傳播的可能性：

- 2.1 勤洗手，可用肥皂和清水，或是含酒精之乾洗手液，特別是在接觸口鼻或是可能受到汙染的表面之後。
- 2.2 咳嗽或打噴嚏時，應用面紙或其他適合的替代品遮住口鼻。
- 2.3 儘量避免觸碰眼、口、鼻。
- 2.4 有呼吸道症狀者（發燒併發咳嗽、喉嚨痛，或其他可能症狀如流鼻水、身體酸痛、頭痛、寒顫、疲倦、嘔吐或腹瀉等）。除非需要醫療照護或有其他必要事項，否則，在尚未退燒或退燒未達24小時前（須在未使用退燒藥的情況下）應待在家中並儘可能遠離其他人。
- 2.5 應與有呼吸道症狀者保持一公尺以上的距離。

3. 口罩使用建議

對於有呼吸道症狀者，其配戴一般口罩之建議，請參考下表：

場所	建議
居家(與其他家庭成員共 之生活空間)	<ul style="list-style-type: none">◆ 咳嗽或打噴嚏時，應用面紙或其他適合的替代品遮住口鼻分泌物；◆ 病患若可忍受，建議配戴一般口罩。

場所	建議
醫療照護機構（於病房外）	病患若可忍受，建議配戴一般口罩。
非醫療照護機構	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 咳嗽或打噴嚏時，應用面紙或其他適合的替代品遮住口鼻分泌物； ◆ 病患若可忍受，建議配戴一般口罩。
哺乳	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 咳嗽或打噴嚏時，應用面紙或其他適合的替代品遮住口鼻分泌物； ◆ 病患若可忍受，建議配戴一般口罩。

4. 口罩類型

4.1 一般口罩

4.1.1 若未特別指明，本指引所稱一般口罩係指拋棄式（單次使用）的一般醫用口罩或外科手術口罩（其性能規格可參考國家標準CNS14774）。

4.1.2 前述口罩依設計可分為兩大類：

4.1.2.1 綁帶式口罩：有兩條綁帶可固定於頭部，並有鼻樑片可調整，以幫助貼合臉部。

4.1.2.2 耳掛式口罩：以兩側耳掛帶固定於頭部，並有鼻樑片可調整以幫助貼合臉部。

4.1.3 其他非為醫療院所使用之口罩，可能為布料、紙或其他材質，但仍未有足夠證據證實其防護功效。紙口罩僅限單次使用，布類口罩需在每次使用後清洗乾淨。

5. 如何正確使用口罩

5.1 正確配戴方法

5.1.1 先將口罩覆蓋口、鼻、下巴；

5.1.2 以綁帶或鬆緊帶將口罩固定；

5.1.3 輕壓鼻樑片，使口罩與臉頰和鼻貼合；

5.1.4 調整口罩，確認已經貼合臉部並完全覆蓋口鼻和下巴。

5.2 正確脫除方法

5.2.1 一般口罩

5.2.1.1 依序先解開下側，然後是上側的口罩綁帶；或移開固定於頭部或耳朵的鬆緊帶。

5.2.1.2 不碰觸口罩外側污染面；以抓住綁帶或鬆緊帶方式，將脫下的口罩丟入垃圾桶。

5.3 注意事項：

5.3.1 使用前，應先洗手，如檢查口罩發現有破損、污漬或潮濕，請勿使用；

5.3.2 使用中，應避免以手碰觸口罩，如果破損、污染或沾濕也應隨時更換；

5.3.3 使用後，應用肥皂和清水或含酒精之乾洗手液洗手；

5.3.4 在照護病患之後，應立即移除口罩並立即洗手；

5.3.5 拋棄式（單次使用）口罩不可重複利用，使用過後應立即妥善棄置。

6. 其他注意事項

6.1 要預防呼吸道病毒傳播，確實遵守一般原則如手部衛生及咳嗽禮節，比配戴口罩更為重要。

6.2 不當使用口罩，不但不能減少呼吸道病毒的傳播，反而會增加感染的風險。因此，配戴口罩時，應正確地使用與丟棄，才能確保防護效果。