

COVID-19口罩的使用： 如何使您的口罩正確貼合

構造、貼合度良好且佩戴得當的口罩，配合其它推薦的公共衛生措施，可以幫助防止您和他人接觸 COVID-19。無論您使用哪種類型的口罩，合適的貼合度才是其有效性的關鍵因素

CHINOIS TRADITIONNEL / TRADITIONAL CHINESE

如何使您的口罩正確貼合



確保您的口罩完全覆蓋您的鼻子、嘴巴和下巴。



檢查您的臉和口罩之間
的間隙。

- 檢查口罩的頂部、側面和底部。
- 檢查口罩邊緣是否漏氣，根據需要調整



改善口罩的貼合度，使其貼緊且沒有縫隙。

- 調整系帶、帶子或耳掛。
- 調整鼻夾。



其他改善口罩貼合度的方法包括：



在耳掛上打結。



將口罩的兩側塞進去，使其平貼在您的臉上。



使用口罩外框或口罩托來幫助緊密貼合。



將合身的非醫用布口罩套疊在一次性口罩外面，幫助將一次性口罩的邊緣推近您的臉部。

- 確保您在佩戴2個口罩時仍然可以輕鬆呼吸。



如果可能，請考慮剃掉或剪短鬍鬚，因為這可以使口罩更貼合您的臉部。

口罩貼合的一般原則

貼合度良好的口罩應該：

- 足夠大，可以完全舒適地覆蓋鼻子、嘴巴和下巴，沒有縫隙
- 邊緣不會漏氣
- 可以用系帶、綁帶或耳掛固定在頭部
- 舒適且不需要頻繁調整
- 洗滌和乾燥后不變形（僅適用於可重複使用的非醫用口罩）

如何選擇合適的口罩

選擇口罩時，貼合度很重要。切記：

- 口罩的貼合度會根據您臉部的大小和特徵而有所不同
- 帶有軟金屬絲鼻夾的口罩可以更好地貼合鼻子
- 帶有環繞後腦的系帶或帶子的口罩可能會更貼合
- 如果選擇耳掛式口罩，請使用有可調節耳掛的款式，或使用以下方法改善口罩貼合度
- 呼吸器本身就是按照緊貼面部設計的，可能比醫用口罩更貼合
- 在社區佩戴的呼吸器不需要貼合度測試。

本建議旨在適用於普通大眾，不適用於衛生職業目的，包括不適用於醫療保健環境。
如需更多資訊：Canada.ca/coronavirus



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada