

# 保護自己和他人免於感染COVID-19

## 如何佩戴口罩



### 確保你的口罩貼合面部

- 它應該能完全遮住你的鼻子和嘴部。
- 它應該能貼緊你的鼻子，你的臉部兩側和你的下巴下面，且沒有縫隙

為了達到最好的防護效果，請佩戴貼合面部的呼吸器（如N95、KN95或KF94）。

貼合面部並且過濾效果好的口罩具有更好的防護性。此類口罩包括：

- 醫用（一次性）口罩
- 由至少三層密織材料製成的布質口罩，其中包括一層合成無紡布（如熔噴聚丙烯）
- 雙層口罩

## 如何讓你的醫用口罩或布質口罩更貼合你的面部

### 佩戴帶鼻線的口罩



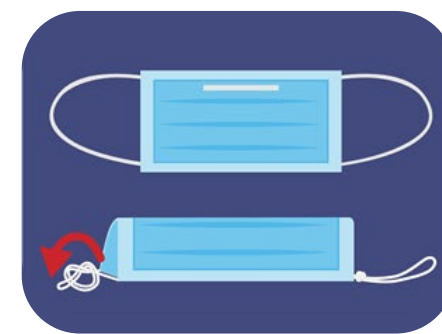
佩戴雙層口罩：  
在醫用口罩外佩戴貼合面部的布質口罩



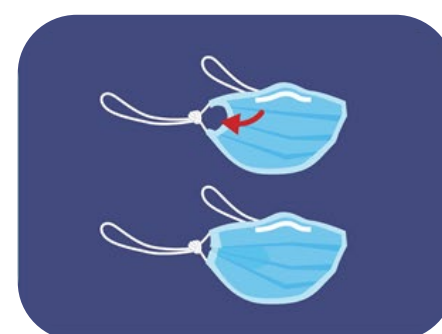
在布質或醫用口罩外使用**口罩固定架**，這樣可保證口罩更貼合面部



### 打結並塞好：



將耳掛在口罩邊緣處打結



把多餘的布料塞進去



檢查口罩是否達到貼合面部的效果