



Jockey Club
NICE-LINK Project
賽馬會「晴繫友里」計劃

抗菌防疫莫遲疑

點帶口罩 先至啱?

1. 配戴口罩前請清潔雙手
2. 金屬條向上
3. 將金屬條靠鼻向內按壓
4. 顏色面(滑面)向外，覆蓋鼻子、口及下巴



口罩分類

用完的口罩應放入有蓋垃圾桶
棄置口罩後要**徹底清潔雙手**

N95 口罩



可阻擋微粒少於五微米的病菌，透氣度較差，需進行呼氣測試



外科口罩

一般採用三層設計，外層防水，中層阻隔病菌，底層為吸水層，可阻擋微粒>五微米的飛沫

活性碳口罩

主要阻隔有機氣體和異味，**不能**抗菌抗病毒



綿布口罩

主要用於阻隔灰塵及保暖，**不能**抗菌及抗病毒

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

策略及合作夥伴



HKU
Med

LKS Faculty of Medicine
School of Nursing
香港大學護理學院



防護措施你要知

在疫情流行期間，應該避免出入人流密集的地方，減少不必要的社交活動、出行時應勤洗手、佩戴口罩，同時應加強環境的清潔和消毒，保持室內空氣流通。

有D 謬誤你要知

1. 外科口罩可以高溫蒸煮後重覆使用嗎？



不能!!!



STOP

- 所有外科口罩均為即棄式
- 使用過的口罩表面已經沾染病菌
- 沾濕了的口罩亦會影響效用
- 高溫更有機會破壞口罩的結構
- 大大減低防禦細菌病毒的能力

2. 佩帶口罩有什麼要注意？



請勿一戴一露!!!



STOP

失去口罩防禦的功效

戴口罩時倘若露出鼻孔，便不能阻擋飛沫，以致不能阻隔細菌和病毒

3. 同時配戴多個口罩可以更有效地預防感染嗎？

不建議，建議只需佩戴一個口罩



影響口罩與臉頰的貼合

- 口罩未能緊貼面部，細菌或病毒就有機會從罅隙中進入

讓呼吸抗阻增加：

- 空氣無法從正面進入鼻腔，只能從側面進入，影響過濾效果，亦會造成呼吸困難

4. 配戴外科口罩時常見情況：眼鏡有霧氣

原因：

口罩的金屬條未能抓緊鼻樑造成空罅，導致呼吸時有水蒸氣凝結在鏡片上



風險：

倘若口罩未能緊貼面部，細菌或病毒就有機會從罅隙中進入！

正確配戴方法：

把口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，使口罩緊貼面部

5. 常見卸除口罩方式： 接觸口罩外面及向下拉低口罩



脫下掛耳式的口罩時：
應把口罩的**橡筋**從雙耳除下

盡量避免觸摸口罩外層，
因這部份可能已沾染病菌！

脫下綁帶式口罩時：
應先解開頸後的綁帶，
然後解開頭頂的綁帶

除口罩**前及後**
要徹底清洗雙手



5. 常見卸除口罩方式： 接觸口罩外面及向下拉低口罩

口罩過大：
貼合度下降，臉
部與口罩之間的
罅隙增加，影響
阻擋飛沫的作用



口罩過細：
舒適度欠佳，更
不能夠完全覆蓋
口、鼻和下巴，
失去防禦功效

正確配戴方法：
把口罩的金屬條沿鼻樑兩側按緊，
使口罩緊貼面部

資料來源

衛生防護中心、香港紅十字會、食物安全中心

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

策略及合作夥伴



HKU
Med

LKS Faculty of Medicine
School of Nursing
香港大學護理學院