



## 在工作場所保護自己

# 瞭解哪些口罩可提供最佳保護

如果你被要求在工作場所佩戴口罩，你的僱主必須為你提供免費口罩。如果你在室內或車內與其他人一起工作，並且你想佩戴呼吸器 (respirator)，如果你提出要求，你的僱主必須為你提供免費呼吸器。呼吸器必須是合適的尺寸，並且你的僱主必須培訓你如何正確使用它們，包括如何進行密封性檢查。

你的僱主不能阻止你佩戴口罩或者因為你佩戴口罩而報復你。



無論你戴的是哪種口罩，都要檢查口罩的貼合性。確保臉部兩側或鼻子上方沒有縫隙。縫隙會顯著降低口罩的有效性。



- 如果你使用的是呼吸器，請查看製造商提供的說明書，瞭解在佩戴多久后需要丟棄。
- 如果你使用的是醫用口罩，應該在佩戴一次后丟棄。
- 如果你的醫用口罩或呼吸器變濕或變臟，則應該將其丟棄。

## 呼吸器

- N95和KN95呼吸器設計為可以過濾至少95%的空氣顆粒（KF94可以過濾94%）。
- 呼吸器需要嚴實地密封住你的臉。每次佩戴時，都要檢查呼吸器的密封性。關於如何佩戴、摘下和檢查呼吸器的密封性，請參見[國家職業安全與健康研究所 \(NIOSH\) 的說明](#)。
- 如果你有會影響到密封性的[面部毛髮](#)，就得不到很好的保護。
- 如果你有呼吸困難的問題，在佩戴呼吸器前請諮詢醫生。不要在佩戴呼吸器的同時再戴另一個口罩。
- 提防假冒（仿造）的呼吸器，因為它們可能無法達到聲稱的防護效果。請參考[NIOSH 網站](#)，更多瞭解如何識別經認可的呼吸器。

## 醫用口罩

- 醫用口罩（也稱為外科口罩或一次性口罩）的用途是阻隔較大的飛沫。它們不能緊密貼合面部或者過濾空氣中的顆粒。
- 這種口罩通常是寬鬆的。但經過調整以確保可緊貼面部后，它們可以提供更多的保護。
- 將掛耳繩在口罩邊緣附近打結，然後將多餘的材料塞入邊緣，[就可以改善口罩的貼合性](#)。或者使用口罩固定架，以減少口罩邊緣的漏氣。
- 佩戴雙層口罩是指在緊貼面部的布質口罩下面再佩戴一個醫用口罩，以提高過濾性並減少漏氣。佩戴雙層口罩比單獨佩戴醫用口罩提供了更好的防護性。
- 尋找有鼻樑線和由至少三層無紡或紡粘布和熔噴布（例如聚丙烯）製成的口罩。

## 布質口罩

- 如果布質口罩是由能夠過濾小顆粒的特殊材料製成的，則效果最好。簡單的布質口罩和脖套提供的保護最少。
- 如果你在考慮佩戴布質口罩，請尋找具有高過濾性的布口罩。它們具有經過性能[測試](#)的專門的過濾器/過濾層。尋找由獲認證的第三方實驗室測試過的高性能口罩（≥95% 顆粒物過濾效率）。

瞭解更多資訊，請參考疾病控制與預防中心 (CDC) 網站的「[口罩和呼吸器的類型](#)」。