

防流感口罩要戴妥



《戴口罩时需注意事项》

1. 勿与他人共用口罩
2. 无须戴口罩时，脱下的口罩应放入胶袋或纸袋保存
3. 口罩如有弄脏或破损，应立即更换
4. 用过的口罩需以袋子包好，再丢入有盖垃圾桶内
5. 佩戴口罩前与脱口罩后须清洁双手

《正确的戴口罩方式》

●N95 型口罩：

1. 拉一拉口罩的橡皮带，佩戴时才不会太紧绷。
2. 一手握着口罩外方，手指需放在金属片处。
3. 口罩需完全遮盖口鼻与下巴，有金属片的一边朝上。
4. 把首条橡皮带拉至脑后，直到与耳朵同高；第二条橡皮带则拉倒耳朵下方，需确保橡皮带没有翻转。
5. 双手轻按口罩金属片，以固定在鼻梁上，防止漏气。

6. 双手遮盖口罩四周，大力呼气，若空气从鼻梁或两旁流出，就需对金属片或橡皮带进行调整。

●外科手术口罩：

1. 以口罩遮盖鼻子与口部
2. 双手轻按口罩金属片，以固定在鼻梁上，防止漏气
3. 以双手把金属片往下挤压，形成与鼻梁同样的形状

《正确的洗手方式》

1. 把手充份淋湿后，把肥皂或洗手乳抹在手掌
2. 搓洗双手手掌，以消除手上微生物
3. 各手指及两指间也需搓洗
4. 在手掌上刮洗指甲
5. 搓洗手背及指间
6. 用水将手彻底冲洗
7. 以干淨的纸巾或布擦干双手

建议：双手清洗干淨后，可用纸巾包住水龙头再旋紧，或双手捧水冲洗水龙头才旋紧，避免再度感染。

（森美兰·芙蓉）A（H1N1）型流感当前，加强防范有助于避免染病，但是，你是否选用适合的口罩？佩戴口罩的方式又正确吗？

A 型流感可通过说话、打喷嚏或咳嗽的飞沫传染，使到病毒通过呼吸道进入人体，所以，戴口罩是主要的防范措施，惟方法需正确，否则将无实际效用。

随着大马的 A（H1N1）型流感病例激增，更出现本土传染病例后，卫生部已经加紧向国人传达卫生意识，并实行多种措施来减低传染率，而公众人士也受促提高警戒，而佩戴口罩是有效的预防方法之一。

外科手术口罩可防范

市面上的口罩种类繁多，使用对象和其用途也各有不同。根据网上数据显示，对公众而言，一般的外科手术口罩就已能对流感起防范作用，前提是方法必须正确。

佩戴口罩时，口罩必须完全遮盖鼻子与口部，并需紧贴脸部、鼻梁与下巴，才能有效隔离病毒。

几乎所有口罩的其中一边都置有金属片，其作用就是依据鼻梁的形状来固定口罩，以免“漏气”。

外科手术口罩两面的颜色不同，佩戴时有颜色的一面需向外，白色的一面则在内，方有隔离作用。

戴口罩除了防止外来病菌入侵体内，也可保持个人卫生，特别是在咳嗽或打喷嚏时防止病菌散播，然而，戴口罩时卫生也需注意，包括在佩戴时或脱下后都要清洗双手，以免受感染。

购买前先了解口罩功能

由于口罩性质不同，耐久性与使用次数都不一样，然而，大多数口罩都是一次性的，用过后就要丢弃，因此，公众购买口罩时，最好向店员了解口罩的功能及使用方法。

另外，公众也受促勤洗手，并以肥皂或洗手乳彻底清洗手部，才能有效杀菌，避免把病毒或细菌散播各处。

N95型口罩



1. 准备戴上



2&3. 对正鼻子和口部



4. 套上带子



5&6. 确保口罩紧贴脸部



外科手術口罩



1. 遮盖鼻子和口部



2. 调好带子



3. 固定口罩



1. 使用肥皂



2. 清洁双手



3&4. 清洁手指及指甲



正确洗手方式



养成洗手习惯

- 上洗手间后
- 饭前
- 准备食物时
- 触摸物品