

## 109 年 12 月份衛生保健教育宣導專欄—淺談口罩

周寶嘉營養師

最近有人流傳口罩的正確戴法，病患戴口罩應將白色織布罩口，綠色面朝外，健康者則是將綠色面罩口，白色面在外，隨病狀不同而有差異，請問這是真的嗎？解答如下：

- (1)醫用口罩依照不同功能與設計，分為執行手術穿戴的外科醫用口罩(屬第2等級醫療器材)及其他醫用口罩(屬第1等級醫療器材)，主要是用來阻擋飛沫接觸口鼻的用具，防止病患與醫護人員之間微生物、體液及粒狀物質的傳遞與感染。
- (2)民眾一般常用的是「其他醫用口罩(屬第1等級醫療器材)」，口罩結構共分為三層，外層是有顏色的不織布，經防潑水處理，可預防飛沫傳染，中間層是靜電過濾層，具有過濾細菌的效果，內層則採用吸水材質，可吸收配戴者所產生的口沫。
- (3)若是反過來穿戴口罩，則因吸水層朝外，可能吸附外在的含菌飛沫，而防水層朝內也會因口沫、水氣無法吸附，使穿戴口罩者感到潮濕而不舒服。
- (4)因此使用上應注意口罩的正反面，一般有色面(或常見的綠色面)朝外，白色面朝內，正確的配戴方式，建議民眾應以產品標示的使用方法配戴，或至食品藥物管理署網站之許可證資料庫查詢產品「仿單/外盒」資訊。

一般而言，口罩種類可分為棉布印花或紗布口罩、活性炭口罩及醫療用口罩(外科口罩或N95口罩)三種，其構造、功能及使用時機說明如下：

- 1.棉布印花或紗布口罩：這類的口罩其纖維結構的孔隙較大，只可阻擋較大顆粒灰塵，透氣性佳。可作為保暖、並避免吸入灰塵或避免將飛沫噴出。適用於騎乘機車或自行車時及清掃工作等時機。這類口罩在清洗後即可重複使用。
- 2.活性炭口罩：這類的口罩其過濾層纖維結構的孔隙小於棉布口罩，增加活性炭層可吸附有機氣體、惡臭分子及毒性粉塵，但不具殺菌功能。可適用於騎乘機車或自行車時及清掃工作，噴漆作業或噴灑農藥時。破損、髒汙或需費力呼吸及無法吸附異味時，則應立即更換。
- 3.醫療用口罩(外科口罩或N95口罩)：標準的外科醫療用口罩可分三層，外層有阻塵阻水作用，中層有過濾作用，可擋住大部分細小微粒，近口鼻的一層為皮膚接觸層，一般來說較為柔軟。外科口罩可阻擋80%~90%左右的次微米顆粒，而N95口罩則可阻擋95%以上次微米顆粒，但呼吸阻抗較高，呼吸較為困難。而這類型的口罩主要是為了避免醫護人員飛沫影響病人，或吸入病人咳出的飛沫微粒，但不能防止吸入氣狀有害物。外科口罩適用於有發燒、咳嗽、打噴嚏症狀時，醫護人員照顧病人或民眾探病時，前往醫院、電影院等密閉、不通風之場所時，以及前往禽流感流行地區時或實驗室人員及養禽場工作人員工作時。而N95口罩雖然過濾效率高，但呼吸阻抗大(容易造成呼吸困難)，除非有高度曝露之風險，否則不建議使用。

國民健康署建議挑選符合經濟部標檢局CNS 15980檢測標準之口罩，正確配戴步驟如下：

- 一、開：打開包裝並檢查口罩是否有破裂或缺陷，一般設計為有顏色為外層，此面朝外，且鼻樑片應在最外層上方。
- 二、戴：將兩端鬆緊帶掛於雙耳，鼻樑片固定於鼻樑上方，口罩完全攤開拉至下巴，若必要可打結調整鬆緊帶長度，維持臉部密合度。
- 三、壓：雙手食指均勻輕壓鼻樑片，使口罩與鼻樑緊密結合。
- 四、密：可透過鏡子輔助或觸摸確認口罩是否正確配戴，包含內外側、帶子鬆緊、鼻樑片方向及形狀等。

學務處衛保組關心您