



澳門特別行政區政府衛生局
仁伯爵綜合醫院

Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau
Centro Hospitalar Conde de S. Januário



正確戴口罩



戴口罩的重要性

戴口罩可遮掩口和鼻，阻隔飛沫通過。只要正確地佩戴，就能有效預防由飛沫傳播的疾病。



戴口罩的時機

保護
自己

- 與患病者近距離接觸時。
- 在飛沫傳播疾病大流行或高度傳染性疾病預警及警報級別啟動後，需要進入醫療機構時。

保護
他人

- 當出現呼吸道感染徵狀時，如發燒、流鼻水、咳嗽或打噴嚏等。

正確戴口罩的方法

1. 準備合適尺碼的口罩。
2. 戴口罩前，請潔手。
3. 將「摺紋向下」的一面向外，金屬條的邊朝上，再將兩側的橡筋固定於兩邊耳朵(圖 A)。
4. 把口罩上的金屬條沿鼻樑和面部兩側按緊，以利口罩完全密合臉部(圖 B)。
5. 拉開口罩，使口罩完全覆蓋口、鼻和下巴(圖 C)。



注意：戴口罩後，應避免再觸摸口罩。若必須觸摸口罩，在觸摸前、後都要徹底潔手。

正確脫口罩的方法

1. 脫口罩前，請潔手。
2. 脫口罩時，把口罩的橡筋從雙耳除下，避免再觸摸口罩向外部份，因該處可能已沾染病菌。
3. 把脫下的口罩棄於有蓋的垃圾桶內，並立即潔手。

注意：口罩如有破損或弄污，應立即更換；且脫下的口罩應棄置，不可重複使用。



澳門特別行政區政府衛生局
仁伯爵綜合醫院



Serviços de Saúde do Governo da Região Administrativa Especial de Macau
Centro Hospitalar Conde de S. Januário



Uso correcto da máscara



Importância do uso da máscara

A máscara deve cobrir a boca e o nariz, bloqueando assim as gotículas expelidas. O uso correcto da máscara pode efectivamente prevenir doenças transmitidas por gotículas de saliva.



Quando deve usar máscara

Proteja-se

- Quando do contacto próximo com doentes com sintomas de infecção do trato respiratório.
- Quando da epidemia de uma doença transmitida por gotículas ou após a activação do alerta e aviso de doença altamente contagiosa, e que necessite de ter acesso a instituições médicas.

Proteja os outros

- Ao surgirem sintomas de infecção do tracto respiratório, tais como febre, corrimento nasal, tosse, espirros, entre outros.

Método de uso correcto da máscara

1. A máscara deve ser do tamanho adequado.
2. Lavar as mãos antes de colocar a máscara.
3. Posicionar a parte exterior com as pregas viradas para baixo e a parte com fita metálica para cima, e colocar os elásticos à volta das orelhas (Imagem A).
4. Pressionar a fita metálica com os dedos, formando o arco do nariz sobre a ponta do nariz, de modo a assegurar uma boa cobertura da cara (Imagem B).
5. Desdobrar completamente as pregas da máscara para uma cobertura máxima da boca, nariz e queixo (Imagem C).



Nota: Após o uso da máscara, deve evitar mais contacto com a máscara. Caso seja necessário tocar de novo na máscara, deve limpar completamente as mãos antes e depois de tocar na mesma.

Método de remoção correcta da máscara

1. Proceder à higiene das mãos antes de remover máscara.
2. Retirar a máscara através dos elásticos atrás das orelhas, evitando tocar na parte externa da máscara, que pode ter sido eventualmente contaminada.
3. Colocar a máscara removida num caixote do lixo com tampa e lavar imediatamente as mãos.

Nota: A máscara danificada ou suja deve ser substituída de imediato; Deve livrar-se imediatamente da máscara usada, não devendo ser reutilizada.