

H1N1 新型流感社區口罩使用建議

- 一、目前證據顯示新型 流感H1N1 病毒造成人際傳播的主要路徑為飛沫傳播，病毒可透過講話、打噴嚏或咳嗽造成感染。任何人，與出現類流感症狀（如發燒、打噴嚏、咳嗽、流鼻水、寒顫或肌肉酸痛等）的人有密切接觸（約 1 公尺內），皆可能暴露於具感染性的呼吸道飛沫中。
- 二、研究顯示，在醫療院所使用口罩可以減少流感病毒的傳染。在社區中，特別是在開放的領域，而不是封閉的空間，戴口罩的益處則尚未建立。儘管如此，許多人仍在家中或社區環境中戴上口罩，尤其是當他們與出現類流感症狀的人有親密接觸，例如照顧家中生病的成員時。此外，使用口罩可以使有類流感症狀的個人，遮蔽口鼻，以控制呼吸飛沫，此措施亦是咳嗽 禮節的一部分。
- 四、不當使用口罩，不但不能減少流感病毒的傳播，反而會增加傳播的危險。口罩的使用，應結合其他一般措施，以防止 流感病毒的傳播，並教導如何正確的使用口罩，以合乎文化和個人的價值觀。
- 五、一般建議
在社區環境中，請記住，預防新型 流感的傳播，以下的方法比戴口罩更為重要。
 - （一）對於健康人而言：
 - 1、與有類流感症狀的人，請保持一公尺以上的距離，並且避免接觸口、鼻。
 - 2、勤洗手，可以用肥皂和清水或是含酒精之乾洗手液，特別是接觸口鼻後或是接觸可能受到汙染的表面之後。
 - 3、盡可能減少與生病的人有親密性接觸。
 - 4、盡可能減少至擁擠的公共設施。
 - 5、儘可能將窗戶打開，維持戶內良好的通風。
 - （二）對於有類流感症狀的人而言：
 - 1、生病時應在家休息，而且要遵循衛生單位的建議。
 - 2、儘可能與健康的人保持 1 公尺以上的距離，咳嗽或打噴嚏時，應用面紙或其他適
合的替代品遮住口鼻分泌物。使用過後需立即丟棄或清洗。接觸
呼吸道分泌物後 請立即清洗雙手。
 - 3、儘可能將窗戶打開，維持戶內良好的通風。

(三) 如穿戴口罩，適當的使用與丟棄是確保有效防護的基本原則，也避免因為不當使用口罩而造成傳染的風險。

(四) 以下提供正確使用口罩的建議，來自於醫療院所的作法：

- 1、請將口罩仔細覆蓋口鼻，確實綁好，以 降低口罩與臉部的縫隙。
- 2、當使用口罩時，請避免以手碰觸，在移除或清洗口罩後，請用肥皂和清水或是 含酒精之乾洗手液洗手。
- 3、當口罩被弄濕，請立即更新口罩。
- 4、單一使用的口罩不可重複利用，使用過後應立即妥善棄置。
- 5、雖然其他替代醫療用的口罩曾被提及(如布口罩，面巾，紙口罩等)，但仍未有足夠證據顯示其防護效益。紙口罩僅限單次使用，布類口罩在每次使用後需清洗乾淨。在照護生病的人之後須立即移除口罩並且立即洗手。

資料來源：教育部 H1N1 新型流感專區

衛生保健組健康中心關心您