

防疫有一套

一、口罩分類及用途：

1. 一般口罩或紗布口罩：僅能過濾較大之顆粒，僅適平時**清潔工作時使用**。
2. 外科口罩：可阻擋 90%以上 5 微米顆粒，應每天更換，但破損或髒汙應立即更換，**適用有感冒發燒咳嗽等有呼吸道症狀時、前往醫院電影院等不通風之場所時使用**
3. 活性碳口罩：可吸附有機氣體及毒性粉塵，不具殺菌功能，需費力呼吸或無法吸附異味時應立即更換，**適用於噴漆作業或噴灑農藥時**。
4. N95 口罩：可阻擋 95%以上次微米顆粒，呼吸阻抗較高，**不適合一般民眾長時間佩帶**，且應避免重複使用。

二、為什麼戴口罩可以預防傳染病？

(一)避免把病毒或細菌傳染給別人。

1. 咳嗽及打噴嚏時易散佈病原
2. 戴口罩可減少飛沫散佈

(二)避免自己被病毒或細菌感染。

1. 口罩具有過濾灰塵及飛沫等微粒功能
2. 不同口罩過濾效率不一，用途也不相同

(三)口罩主要預防靠空氣或飛沫傳染的疾病。

1. 口罩不是預防疾病傳染的萬靈丹
2. 預防疾病最重要的是注意個人衛生

三、為什麼生病的人應該戴口罩？

- 1、避免自己的飛沫感染別人——一般飛沫在剛剛離開口、鼻腔時，大部分可被口罩濾材攔阻。
- 2、生病時抵抗力較弱——要避免感染其他病原。
- 3、有發燒、咳嗽或打噴嚏的人應戴口罩，這是保護別人健康的好習慣。

四、什麼時候該戴口罩？

- 1、醫護人員——與病患接觸時。
- 2、民眾——自己咳嗽打噴嚏時，或探病時。
- 3、一般情況下，健康的民眾則無需配戴口罩。

五、口罩種類及用法

	功能	使用時機
N95 口罩	可阻擋 95% 以上的次微米顆粒。但呼吸阻抗較高，不適一般人長期配戴。	醫護等專業人員使用
外科口罩	可阻擋 90% 以上的 5 微米顆粒，須每天更換，破損或弄髒也要立刻更換。	1. 有呼吸道症狀時。 2. 前往醫院、電影院等密閉、不通風場所。 3. 前往新流感病毒流行區時。 4. 實驗室人員及禽畜場工作人員。
活性炭口罩	可呼附有機氣體、惡臭分子及毒性粉塵。須費力呼吸、無法呼附異味時就要更換。	1. 騎機車時。 2. 噴漆作業時。 3. 噴灑農藥時。
棉布口罩或紗布口罩	只過濾較大顆粒。清洗後可重複使用。	1. 平時清掃工作時。 2. 買不到外科口罩時。
一般紙口罩	可阻擋 70% 以上的 5 微米顆粒。應天天更換，破損或弄髒也要立刻更換。	

NIOSH（美國職業安全衛生研究所）將濾材區分為下列三種：

1. N 系列：N 代表 Not resistant to oil，可用來防護非油性懸浮微粒。
2. R 系列：R 代表 Resistant to oil，可用來防護非油性及含油性懸浮微粒。
3. P 系列：P 代表 oil Proof，可用來防護非油性及含油性懸浮微粒。

「濾材最低過濾效率」，又分為下列三種等級：

1. 95 等級：表示最低過濾效率 $\geq 95\%$ 。
2. 99 等級：表示最低過濾效率 $\geq 99\%$ 。
3. 100 等級：表示最低過濾效率 $\geq 99.97\%$ 。

所以，N95、R95、P95 以及濾菌功能更高的 N99、R99、P99，甚至 N100、R100 及 P100 等型口罩，都能有效過濾懸浮微粒或病菌。

此外，通過歐盟標準的 FFP1、FFP2 及 FFP3 工業用口罩也都能有效濾除微粒或病菌。