



# 保護自己和你的顧客免於感染 COVID-19

## 佩戴口罩，瞭解你的權利

如果你在室內或車內與其他人一起工作，若你提出要求，你的僱主必須向你提供貼合面部的醫用口罩和呼吸器。你可以選擇佩戴或者不佩戴。你可以要求獲得 N95（NIOSH 認證的）口罩，並且你的僱主必須向你提供合適尺寸的 N95 口罩，以及如何使用它們的[基本指南](#)。無論你是否接種了疫苗，這一點都適用。如果你的僱主要求所有人在室內佩戴口罩，他們必須向你提供貼合面部的醫用口罩。

- ✓ 你的僱主必須免費向你提供口罩或呼吸器。
- ✓ 你的僱主不能阻止你佩戴口罩或因為你佩戴口罩而刁難你。  
*向他們要口罩！*

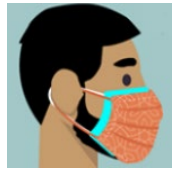
### 瞭解哪些口罩對 COVID-19 的防護性最佳

防護效果更佳



#### 呼吸器：N95, KN95 和 KF94

如果經過貼合面部的測試，甚至會更有效



#### 雙層口罩

（醫用口罩+布質口罩）



#### 醫用口罩 - 貼合面部：

- 帶有固定架
- 使用了打結和折疊技巧



#### 高過濾性布質口罩和醫用口罩 - 未能貼合面部

防護效果更差

無論你戴的是哪種口罩，都要檢查口罩的貼合性，並消除鼻子上方或臉部兩側的縫隙。

縫隙會顯著降低任何口罩的有效性。

### 呼吸器

- N95 和 KN95 口罩設計為可以過濾至少 95% 的空氣顆粒（KF94 可以過濾 94%）。但因為它們過濾效果更好，且貼合得更緊，而可能戴起來不太舒服。
- 如果你有面部毛髮，它們的貼合性可能不夠好。
- 為了起到良好的防護效果，呼吸器需要嚴實地密封住你的臉。關於如何佩戴、摘下和檢查呼吸器的密封性，請參見[國家職業安全與健康研究所\(NIOSH\)的說明](#)。
- 每次佩戴時，都要檢查密封性。
- 如果你有呼吸困難的問題，在佩戴呼吸器前請諮詢醫生。
- 不要在佩戴呼吸器的同時再戴一個口罩。
- 如果選擇 KN95 呼吸器，請使用經過[國家個人防護技術實驗室\(NPPTL\)](#)測試或過濾效率達到 95% 或更高的呼吸器。
- 提防假冒（仿造）的呼吸器，因為它們可能無法達到聲稱的防護效果。

### 醫用/外科口罩

- 由至少三層無紡材料（熔噴布和/或聚丙烯）製成的具有可調節鼻樑部位的口罩將提供更好的防護性，並滿足「醫用口罩」的[要求](#)。這些口罩通常作為一次性、防護用、醫用或外科口罩出售。
- 醫用口罩應該是防液體的。在口罩正面滴一滴水，測試一下它的防護性。水應該在口罩表面形成水珠，而不應該能滲入口罩。。
- 這些口罩是寬鬆的，需要調整以確保可緊貼面部。
- 只需將掛耳繩在口罩邊緣附近打結，然後將多餘的材料塞入邊緣，就可以[改善](#)口罩的貼合性。你也可以使用口罩固定架，以減少口罩邊緣的漏氣。
- **強烈建議佩戴雙層口罩。**這是指在醫用口罩外佩戴緊貼面部的布質口罩，以大大增加過濾性並減少漏氣。佩戴雙層口罩比單獨佩戴醫用口罩提供了更好的防護性。



如果呼吸器損壞、變形、變髒或使你感到呼吸困難，則必須更換。

一般來說，你應該在每次輪班開始時更換你的呼吸器。美國疾病控制與預防中心(CDC)建議，你的呼吸器在戴上和摘下五次後應該更換。

