

衛教編號：INF-007

2022.11.07 訂定
2023.06.03(1 修)



N95 口罩配戴



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經感染科醫師檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

一、 N95 口罩是什麼？

N95 口罩中間的過濾層可阻擋 95% 以上的次微米顆粒，照顧經由空氣傳染疾病的病人時應配戴 N95 口罩，如：肺結核、水痘、麻疹、新型 A 型流感及全身性帶狀皰疹等。

二、 N95 口罩種類有哪些？

圖片來源：3M 台灣

種類	樣式	種類	樣式
無閥 KN95 防護口罩		杯形 防護口罩	
帶閥 N95 防護口罩		摺疊頭帶式 防護口罩	

三、 如何正確配戴 N95 口罩

圖片來源：美國 CDC

(一)濕洗手或酒精性乾洗手	(二)檢視 N95 口罩
	觀察 N95 外觀是否有破損、髒汙或潮濕，若有則須丟棄。 

(三)配戴 N95 口罩

1.將 N95 口罩握在手中，有鼻樑墊片端，朝向指尖方向。



2.將 N95 口罩放在下巴下方，鼻樑墊片端朝向頭頂。



3.(1)將上方帶子往後拉過頭頂，放在頭後，耳朵上方。(2)將下方帶子往後拉，放在脖子後面，耳朵下方。(3)帶子不可交叉，確認帶子是平放且沒有扭曲。



4.將雙手的指尖放在鼻樑的頂部，順勢向下按壓鼻樑的兩側，塑造成鼻子的形狀，勿捏壓鼻尖處，以免漏氣。



四、如何檢測 N95 口罩配戴的正確性

寬鬆的 N95 口罩，可能會讓病毒從側面進入口罩裡面，所以 N95 口罩挑選時應符合臉型不宜過大或太小，眼鏡及臉部毛髮易導致臉和口罩邊緣之間出現縫隙，因此，每次戴上 N95 口罩時都要檢查是否密合臉部，如：呼吸的氣息必須通過 N95 口罩正面出來，不

是從口罩邊緣縫隙出來。測試方法可將手輕輕放在 N95 口罩上，行「密合度檢點」測試，如下：

圖片來源：美國 CDC

	吸氣	吐氣	
正確	感覺到口罩有微微的塌陷	口罩邊緣無漏氣、眼鏡不起霧	
錯誤	口罩無變動	眼鏡起霧、口罩邊緣漏氣	

五、 移除 N95 口罩

- (一) 移除下側的鬆緊帶。
- (二) 再移除上側的鬆緊帶。
- (三) 不碰觸口罩外側污染面，以抓住鬆緊帶方式，將口罩丟入醫療廢棄物感染性垃圾桶。
- (四) 酒精乾洗手或濕洗手。



圖片來源：美國 CDC

六、 其他注意事項

- (一) 使用時數累計以不超過 8 小時為限，或於脫除 5

次後更換。

(二)口罩有出現髒污、破損、潮溼、呼吸有異味、感覺呼吸不順暢或疑似遭汙染，如：被液體噴濺到等情形時，即應更換。

(三)如果要重複使用口罩，可於脫下口罩後放置於乾淨、透氣的容器內，如：紙袋，保存口罩的容器應在使用後丟棄或定期清潔。

七、 結論

正確的 N95 口罩配戴方法，可以幫助我們防禦經空氣傳染的疾病，因此，檢測口罩密合度是很重要且必需的步驟，移除口罩也應避免觸摸到口罩正面，並立即洗手。

八、 資料來源

3M 台灣 (2022)，*產品比較*。 <https://www.3m.com.tw/>

[3M/zh_TW/worker-health-safety-tw/covid19/airlift/](https://www.3m.com.tw/zh_TW/worker-health-safety-tw/covid19/airlift/)

衛生福利部疾病管制署 (2020)，*COVID-19(武漢肺炎)醫療*

機構感染管制 Q&A。 <https://www.cdc.gov.tw/Uploads>

[/35473d7f-9822-40f3-b25f-1e6a6a5c2466.pdf](https://www.cdc.gov.tw/Uploads/35473d7f-9822-40f3-b25f-1e6a6a5c2466.pdf)

Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Types of*

Masks and Respirators. National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/types-of-masks.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *How to Use Your N95 Respirator.* National Center for Immunization and Respiratory Diseases (NCIRD), Division of Viral Diseases. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/use-n95-respirator.html>

讓我們來進行測驗，已確認您已充分了解

1. N95 口罩中間的過濾層可阻擋 95% 以上的次微米顆粒，正確的 N95 口罩配戴方法，可以幫助我們防禦經空氣傳染的疾病。

是 否 不知道

2. 照顧經由空氣傳染疾病的病人時應配戴 N95 口罩，如：肺結核、水痘、麻疹、新型 A 型流感及全身性帶狀皰疹等。

是 否 不知道

3. N95 口罩有出現髒污、破損、潮溼、呼吸有異味、感覺呼吸不順暢或疑似遭汙染，可重複使用。

是 否 不知道

4. 每次戴上 N95 口罩時都要檢查是否密合臉部，如：呼吸的氣息必須通過 N95 口罩正面出來，不是從口罩邊緣縫隙出來。

是 否 不知道

5. 移除 N95 口罩後應酒精乾洗手或濕洗手。

是 否 不知道