

口罩的選擇及使用



前言

在一些容易產生有害塵埃之工作環境，如地盤、石礦場等，僱主應為員工選購合適之口罩，並提供適當之訓練，使工人之健康獲得更好之保障；而僱員亦應合作，確保自己的職業健康。

注意事項

- 必須先了解工作場所估計之粉塵暴露水平，或在必要時評估污染物的狀況，包括污染物的類別和濃度，以便選擇合適之口罩。
- 注意口罩是否符合預期的呼吸防護要求。
- 依照供應商的指示正確地使用口罩。
- 毛巾或不符合建議標準之口罩，無法保護使用者免受空氣污染物的侵害。

世界普遍使用之口罩標準



常見之錯誤使用方法



不正確的位置



只使用單一頭帶



在口罩與臉部之間加毛巾墊



一般即棄式口罩之佩戴方法*



1

戴上口罩，
鼻位部分在上，
緊貼面部。



2

將上端頭帶拉上，
放於頭後；
然後將下端頭帶
拉過頸後，置於頸背。



3

將雙手食指尖從
金屬鼻位的頂端
開始向內按壓，
並沿金屬條慢慢
向下移動，直至
將該部分按壓成
鼻樑形狀。

4

正壓測試

以雙手蓋著口罩，
然後慢慢呼氣。
如感覺空氣
從口罩邊沿流出，
則表示佩戴不當。



5

負壓測試

以雙手蓋著口罩，
然後大力吸氣。
如不能感到口罩
微凹則表示佩戴
不當，或口罩不
配合你的面型，
你需要選擇其他
型號的口罩。

6

如程序4或5出現問題時，重新調較口罩並
重覆3、4及5之程序。



當正在使用的口罩損壞，或用者於使用中出現呼吸困難時，應更換一個新的口罩。並妥善處置使用後的口罩。

一般再用式半面型口罩之佩戴方法*

此類口罩，需做定期檢查及維修。更換或維修呼吸器之人員，亦需經過訓練及對呼吸器配件有豐富的知識。



1

戴上口罩，
鼻位部分在上，
將頭帶調較至
適當位置，
然後扣上。



3

正壓測試

遮蓋排氣活門蓋，
然後慢慢呼氣。
如發現有空氣
從口罩邊沿溢出，
則表示佩戴不當。



2

拉緊頭帶尾部，
以調較鬆緊度，
但切勿拉得過緊。



4

負壓測試

遮蓋入氣口（過濾器），
然後大力吸氣，
再閉氣5-10秒。
應感到口罩微凹，
如不能達到此效果，

*各款口罩的佩戴方法或有所不同，詳情請參照
供應商之說明。