

如何在戶外空氣品質受野火或其他煙霧污染而不良時佩戴口罩

空氣品質不良時，減少接觸空氣污染和保護健康的最佳方法就是減少戶外滯留時間、降低身體活動強度（特別是戶外活動強度）。如果您必須在戶外滯留較長時間，則可佩戴能過濾掉部分污染的高品質口罩，這樣也有助於減少接觸空氣污染。各種口罩不盡相同，但在佩戴時均應做到緊密貼合，以求最佳保護效果。如果您要佩戴口罩，請閱讀本指南，以瞭解正確的適配標準及佩戴方法。

何時應該戴口罩？

戶外空氣品質不良時，如果您出現空氣污染接觸症狀（如咳嗽或者咽部或眼部不適），並且發現戴上口罩可以幫助自己減輕症狀，就應考慮佩戴口罩。

什麼情況下不應該戴口罩？

- 如果無法做到正確地佩戴口罩（見「口罩怎樣才算適配？」）
 - 口罩佩戴不當，會使過濾效果嚴重削弱甚至歸零，還會讓您在未受到保護的情況下誤認為自己得到了保護。
- 如果戴上口罩不舒服或感覺呼吸困難（例如在天氣炎熱或您有高強度活動時）。
- 如果年齡在兩歲以下。

哪種類型的口罩適合減少對空氣污染的接觸？

- 貼合得當的呼吸器（如 N95 口罩）通常可以提供抵禦污染的最佳保護。不論選擇哪種口罩，連續且正確地佩戴均至關重要——正確佩戴指口罩應嚴密覆蓋住口鼻及下巴。
 - 如有可能，應選擇經美國職業安全與衛生研究所 (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) 檢測與認證的呼吸器（如 N95 口罩）。
 - 經 NIOSH 認證的呼吸器上均印有顯示產品符合標準的標記。
 - N95 口罩為此類呼吸器中供應最為普遍的產品，但其他類型的口罩（如 N99、N100、P95、P99、P100、R95、R99 和 R100 型）也可提供同等或更好的保護。N95 口罩在許多五金和家居維修店及藥店均有出售。
 - 未經 NIOSH 檢測認證的口罩（如 KN95 與 KF94）仍能提供一定的保護，但在過濾可傷及肺部的煙霧和其他微小顆粒方面，則未必能達到同等效果。
 - 帶有呼氣閥的口罩可以幫助減少對空氣污染的接觸，但不能防止佩戴者傳播傳染性疾病（如 COVID-19）。
- 如果沒有其它口罩可用，佩戴緊貼面部且側面無縫隙的外科口罩也可以提供一定的保護。過濾污染的需求下，不建議使用布製口罩。
- 兩歲及兩歲以上兒童可以佩戴口罩。

- 應選擇尺寸與孩子面部適配最好的口罩。有些 NIOSH 認證的呼吸器供應小號產品。如需更多資訊，請造訪 bit.ly/pehsu-mask-guidance，參看兒童環境衛生專科 (Pediatric Environmental Health Specialty Units) 制定的兒童和懷孕人員口罩佩戴指南。
- 如有心臟病或肺病，應就自己最適用哪種類型的口罩，諮詢您的健康照護提供者。

口罩怎樣才算適配？

- 應遵循口罩的各項使用說明（包括用戶每次使用 NIOSH 認證的呼吸器時，應如何進行密封度檢查的說明）。
- 戴好的口罩應蓋住口鼻及下巴底部，且口罩上端的金屬條應捏下至緊貼於鼻樑兩側。
- 請注意，口罩在剃光鬍鬚的皮膚上貼合度最佳。
- 戴著口罩時，如果呼吸變得困難、口罩內側變髒或口罩變濕或損壞，則應扔掉口罩。
- 如有可能，應每天換新口罩，因為大量的煙霧或污染會降低口罩的過濾效果。如果不能每天換用新口罩，重複使用仍有益處。

如需更多資訊，請見下列資源：

- NIOSH: Community Respirators and Masks（NIOSH：社群適用呼吸器與口罩），請造訪 bit.ly/niosh-mask-guidance
- U.S. Environmental Protection Agency: Wildfire Smoke Fact Sheet（美國環境保護署：野火煙霧說明），請造訪 bit.ly/epa-wildfire-smoke
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): How To Wear Your Filtering Facepiece Respirator（美國疾病控制與預防中心 (CDC)：如何佩戴過濾式面罩呼吸器），請造訪 bit.ly/cdc-facepiece-respirator
- CDC: Protecting Workers and the Public From Wildfire Smoke（CDC：保護工人和公眾免受野火煙霧侵害），請造訪 bit.ly/cdc-public-wildfire-smoke

如需更多資訊，請造訪 nyc.gov/health 並查詢「air quality」（「空氣品質」）。

1.24 Traditional Chinese