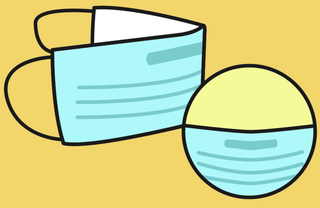
口罩 正確配戴步驟

開 戴 壓 密

步驟 1
檢查口罩
開

打開口罩並檢查
是否有破裂或缺陷



有顏色面為外層
鼻樑片應在最外層上方

步驟 2
戴上口罩
戴

將兩端鬆緊帶
掛於雙耳

口罩完全攤開拉至下巴
並調整鬆緊帶長度，維持臉部密合度

步驟 3
輕壓鼻樑片
壓

鼻樑片固定於
鼻樑上方

雙手食指均勻輕壓鼻樑片
使口罩與鼻樑緊密結合

步驟 4
檢查是否配戴正確
密

透過觸摸或鏡子輔助，確認口罩是否正確配戴
（包含有顏色在外、鬆緊帶適中、鼻樑片固定及密合等）

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

經費由菸品健康福利捐支應