

# 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)