



## 防控知识知多少——口罩篇

### 1. 什么时候需要戴口罩？



- 1) 戴口罩：疫情期间，与人碰面、到公共场所、进入人员密集或密闭场所、乘坐公共交通工具等时，均建议戴口罩。



- 2) 不戴口罩：独处或在空旷场所，可以不戴口罩。



### 2. 应该戴哪种口罩？



- 1) 对于一般公众（医务工作者或疫情相关工作人员除外），建议戴一次性医用口罩。



- 2) 人员密集场所的工作人员（医院、机场、火车站、地铁、地面公交、飞机、火车、超市、餐厅等）和警察、保安、快递等从业人员，以及居家隔离及与其共同生活人员，建议佩戴医用外科口罩，或者佩戴符合 N95/KN95 及以上标准的颗粒物防护口罩。



- 3) 不推荐使用纸口罩、活性炭口罩、棉纱口罩和海绵口罩。



### 3. 如何正确使用口罩？

一次性医用口罩 / 医用外科口罩的正确使用方法如下：



- 1) 鼻夹朝上，外层深色面朝外（或褶皱朝下）。
- 2) 上下拉开褶皱，将口罩覆盖口、鼻、下颌。
- 3) 将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间至两边，慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁。
- 4) 适当调整口罩，使口罩周围充分贴合面部。



标准的外科口罩分3层：外层有阻水层，可防止飞沫进入口罩；中层有过滤层；近口鼻的内层用于吸湿。

### 3. 可以用带呼吸阀的口罩吗？

- 1) 可以：普通人群可以，因为戴呼吸阀的口罩可以保护佩戴者。



- 2) 不可以：疑似病人或确诊病人不应佩戴有呼吸阀的口罩，因为呼吸



阀不能阻挡佩戴者的飞沫向环境中传播。



### 5. 口罩可以用多久？ 必须用一次性的吗？

对于一般公众，在没有接触过患者或可疑感染者的情况下，可以根据清洁程度适度延长使用时间，酌情重复使用，但应注意专人专用，佩戴前按规程洗手，佩戴时避免接触口罩内侧。一旦口罩被飞沫或其他污染物污染，或者口罩变形、损坏、有异味时，应立即更换口罩。



### 6. 重复使用的口罩如何保存？

如需重复使用口罩，可将其悬挂在洁净、干燥的通风处，或者将其放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放，避免彼此接触，并标识口罩使用人员；医用标准防护口罩不能清洗，也不可使用消毒剂、加热等方法进行消毒；其他非医用口罩按说明书处理。



### 7. 如何丟棄使用過的口罩？

普通人群佩戴過的口罩，沒有新型冠狀病毒傳播的風險，使用後裝入塑料袋密封，按照生活垃圾分类 的要求處理。疑似病人及其護理人員用過的口罩，按照醫療廢物收集、處理，處理完口罩後要清洗雙手。



### 8. 孕婦、兒童如何選擇口罩？

孕婦佩戴防護口罩，應注意結合自身條件，選擇舒適性比較好的產品。兒童處在生長發育階段，其臉型小，應選擇兒童防護口罩。





## 9. 老年人及其他疾病患者戴口罩不适怎么办？

老年人及有心肺疾病等慢性病的患者，佩戴口罩后可能有不快感，甚至会加重原有病情，应寻求医生的专业指导。



摘自《张文宏教授支招防控新型冠状病毒》上海科学技术出版社  
图源：中国疾控中心

复旦大学附属徐汇实验学校