

# 《社会公众使用口罩简易问答指南》

为全面打赢防控疫情阻击战,特别是做到依法科学防控疫情,切实指导社会公众科学按需用口罩,大力减少口罩使用中的浪费,国务院联防联控机制生活物资保障组发布了《社会公众使用口罩简易问答指南》。一起来了解一下:

## 1.为什么要科学按需佩戴口罩?

答:

佩戴口罩是社会公众预防新型冠状病毒感染的的重要手段,在必要的场合,每个人都应当选择合适的口罩类型佩戴使用,做好自身防护。同时,每个人也都有责任区分不同的工作性质、生产生活场所,按照疫情的暴露风险等级,适度适当地佩戴口罩,不过度防护,提高口罩使用效率,减少资源浪费。目前有高、较高、中等、较低、低5种不同等级的暴露风险,可以作为选择和使用口罩的指引。高、较高暴露风险人员主要是直接在一线从事疫情防控工作的人员。其他人员大都属于中等、较低或低暴露风险人员。

## 2.生产生活中必须佩带N95口罩才安全吗?

答:

在抗击疫情一线,属于高(较高)暴露风险的医护人员有必要使用医用防护口罩或N95等级防护口罩。在医院普通门诊、病房工作的医护人员,一般只建议佩带医用外科口罩。一般社会公众既没有必要,也不应提倡使用N95口罩。

## 3.我不是医护人员,但工作场所在空间密闭或人员密集的场所,应当如何佩带口罩?

答:

如果您是医院、机场、火车站、地铁、地面公交、飞机、火车、超市、餐厅等相对密闭、人员密集场所的工作人员,或者是与疫情相关的行政管理、警察、保安、快递等从业人员,属于中等暴露风险人员,建议在工作场所佩戴医用外科口罩。

## 4.我既不是医护人员,生产生活场所也不是前几个问题所说的情况,应当如何佩戴口罩?

答:

如果您处在超市、商场、交通工具、电梯等人员密集区,或处于普通室内办公、工厂车间等环境,或是在医疗机构就诊(除发热门诊外)的患者,或是集中学习和活动的在校学生等,一般属于较低暴露风险人员,建议佩戴一次性使用的医用口罩,儿童可以选用性能相当的口罩。

## 5.有哪些场合可以不佩戴口罩?

答:

如果您本人健康,在居家、通风良好或人员密度低的场所,一般属于低暴露风险人员,可以不佩戴口罩。比如,家中没有疑似患者,也没有密切接触者、疫区回来的家人;私家车没有搭乘过疫区客人或者疑似患者;在通风条件好的露天劳动、工作,并和相邻人员保持适当距离;逛公园时没有游客聚集,有条件和周围人保持适当距离;办公室严格采取了消毒、测体温、通风措施,同事也没有疑似和密切接触者,这些情况可以不戴口罩。

## 6.儿童应佩戴什么样的口罩,应注意哪些事项?

答:

儿童选用符合国家标准并标注儿童或青少年颗粒物防护口罩的产品。儿童在佩戴口罩前,需在家长的帮助下,认真阅读并正确理解使用说明,以掌握正确使用办法。家长应随时关注儿童口罩佩戴情况,如儿童在佩戴口罩过程中感觉不适,应及时调整或停止使用。因儿童脸型较小,与成人口罩边缘无法充分密合,不建议儿童佩戴具有密合性要求的成人口罩。

## 7.佩戴口罩有什么要注意的?

答:

选择合适尺寸的口罩。佩戴口罩前,应洗手。佩戴时,要让口罩紧贴面部,同时用左右手的手指按压鼻两侧的铝片,以减少四周的空气泄漏。医用外科口罩的鼻夹在上方,使用时要压紧。佩戴口罩后,应避免触摸口罩。若必须触摸口罩,在触摸前、后都要洗手。摘下口罩时,尽量避免触摸口罩的外面,并立即洗手。

## 8.佩戴两层口罩可以更安全吗?

答:

佩戴两层口罩不能增加安全性。

## 9.使用后的口罩能不能重复用?

答:

除了高或较高暴露风险人员,健康人佩戴的口罩可反复多次使用,包括适当延长口罩使用时间、使用次数。如需再次使用的口罩,可悬挂在洁净、干燥通风处,或将其放置在清洁、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。

## 10.口罩什么情况下需要更换?

答:

一般在口罩变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时更换。

## 11.口罩使用后应该如何丢弃处理?

答:

如果您属于健康人群,佩戴过的口罩按照生活垃圾分类的要求处理即可。如果您是疑似病例或已经确诊,则佩戴后的口罩不能随意丢弃,应视作医疗废弃物,严格按照医疗废弃物有关流程处理。

据国务院联防联控机制生活物资保障组

小贴士

没有特别密集的人员接触,普通人戴口罩不必频繁更换。

## 口罩上的呼吸阀有风险吗? 手机是否需要消毒?

是不是每次外出后都要对手机进行消毒?和患者在潜伏期共用洗衣机会不会感染?在近期召开的国务院联防联控机制新闻发布会上,这些问题有了权威解答。

——佩戴的口罩上有呼吸阀,会不会对周围人群造成风险?

答:呼吸阀式口罩的呼气阀是单向阀门,呼气时,排出气体正压将阀门吹开,迅速将呼出的气体排出。排气过程由于没有过滤层,如果病人佩戴这种口罩,可能会将病毒排出。确诊和疑似病人不应该佩戴此类口罩。

——针对病毒的粪口传播风险,自家的卫生间应该做好哪些防护?

答:平时便后要认真洗手。如果家里没有确诊患者、无症状感染者或密切接触者,卫生间做一般的清洁卫生就可以。如果家里有密切接触者,

最好请密切接触者使用单独卫生间。如有条件,可以每天用含氯消毒液(如84消毒液)来清洁厕所,并用消毒液擦拭马桶以及厕所门把手这些容易接触到的部位。

——是不是每次外出回来都要对手机进行一次消毒?

答:手机是我们高频接触的物品,确实要加强对它的清洁和消毒。建议每次外出回家后可以关闭手机电源,等手机彻底冷却之后,沾取适量75%的酒精或者使用对电子产品没有损害的消毒产品,擦拭手机表面,并做好手部卫生。

——和患者在潜伏期共用洗衣

机会不会感染?

答:目前,新冠病毒最主要的传播途径还是呼吸道飞沫传播和接触传播。国内外调查都提示潜伏期具有传染性的可能性比较大,有待进一步确证。但是共用洗衣机传播病毒的可能性极小。

——用干手器吹手,能杀死新冠病毒吗?

答:干手器不能有效杀死新冠病毒。为了防止感染,应经常用含酒精的免水洗洗手液或肥皂水洗手。将手洗干净后,用纸巾彻底擦干或者用暖风干手器彻底烘干。

据新华网

