

## 防控疫情 科普知识

为切实指导社会公众科学按需使用口罩,大力减少口罩使用中的浪费,近日,国务院联防联控机制生活物资保障组发布《社会公众使用口罩简明问答指南》。

# 科学使用口罩 收好这份指南

### 9 口罩能不能重复使用?

**答** 除了高和较高暴露风险人员,健康人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,并标注口罩使用人员。

### 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需要更换。

### 11 口罩使用后应该如何丢弃处理?

**答** 如果您属于健康人群,戴过的口罩按照生活垃圾分类的要求处理即可。如果您是疑似患者或已经确诊,则使用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。

### 1 为什么要科学按需使用口罩?

**答** 戴口罩是社会公众预防新型冠状病毒感染的感染的重要手段,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。



### 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,应当如何戴口罩?

**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,建议戴一次性医用口罩,儿童可以选用性能相当的口罩。

### 5 有哪些场合可以不戴口罩?

**答** 如果您本人健康,在家、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,同事也没有疑似患者和密切接触者,这些情况可以不戴口罩。



### 2 生产生活中必须戴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,一般建议戴医用外科口罩。一般社会公众既没有必要,也不应提倡使用N95口罩。



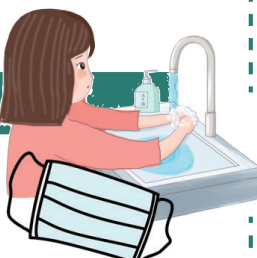
### 6 儿童应戴什么样的口罩?应注意哪些事项?

**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,以掌握正确使用的方法。家长应随时关注儿童口罩使用情况,如儿童在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,不建议儿童戴具有密合性要求的成人口罩。



### 7 戴口罩有什么要注意的?

**答** 选择合适尺寸的口罩。戴口罩前,应洗手。戴口罩时,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。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 戴两层口罩可以更安全吗?

**答** 戴两层口罩不能增加安全性。



制图 吴芳

## 坚决打赢脱贫攻坚战 公益广告

# 以“绣花”功夫 坚决打赢脱贫攻坚战

洛阳日报报业集团 宣

## 全面推进乡村振兴战略 系列公益广告

# 切实抓好实施乡村振兴战略重点任务

- 着力抓好粮食生产
- 着力发展特色产业
- 着力建设美丽乡村
- 着力加强乡村治理
- 着力深化农村改革
- 着力打赢脱贫攻坚战

洛阳日报报业集团 宣