

听张爸的话 -新冠防疫系列

《口罩篇》



什么时候需要戴口罩？



与人碰面、
公共场所

公共交通、
密闭场所

戴口罩

疫情期间，与人会面、到公共场所、进入人员密集或密闭场所、乘坐公共交通工具时，均推荐佩戴口罩

不戴口罩

独自或在空旷场所，可以不戴口罩

应戴哪种口罩？



- 01 对于一般民众（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
- 02 人员密集场所的工作人员（医院、机场、火车站等）和警察、保安、快递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
- 03 不推荐使用纸口罩、活性炭口罩、面纱口罩及海绵口罩

可以用带呼气阀的口罩吗？



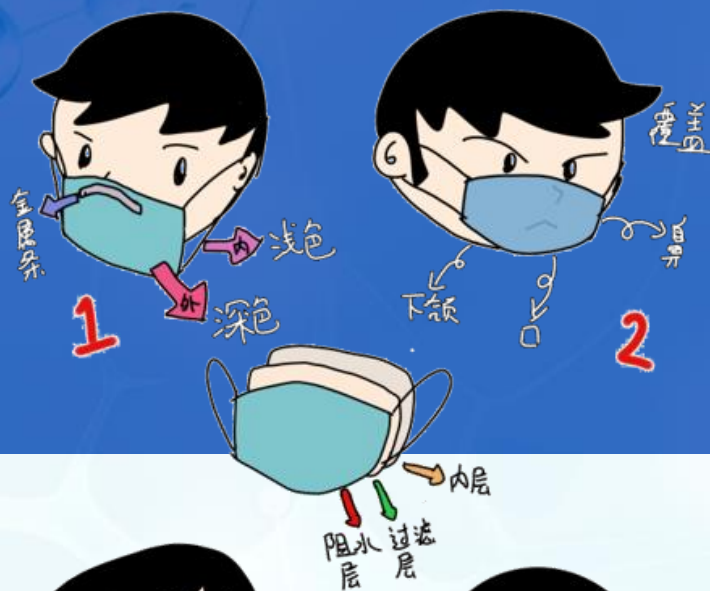
可以

普通人群可以，因为佩戴呼吸阀的口罩可以保护佩戴者

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

如何正确戴口罩？



1. 鼻夹朝上，外侧深色面朝外（或褶皱朝下）



2. 上下拉开褶皱，让口罩覆盖口、鼻、下颌



3



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，直至贴紧鼻梁



4. 适当调整口罩，使口罩周围充分贴近面部



4

特殊人群如何使用口罩？

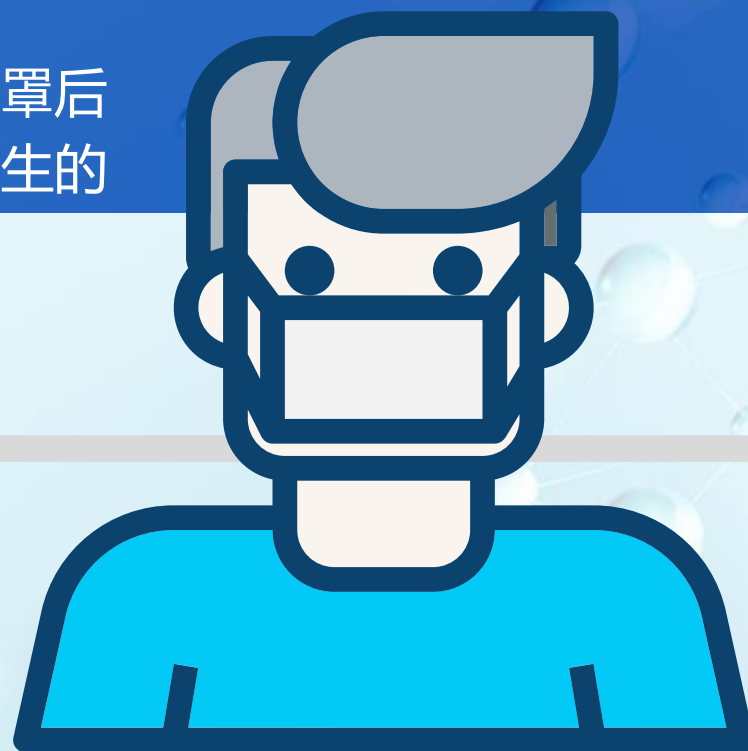


孕妇佩戴防护口罩，应注意结合自身条件，选择舒适性比较好的口罩

儿童处于生长发育阶段，其脸型小，应选择儿童医用口罩



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适感，甚至会加重原病情，应寻求医生的专业指导



口罩可以用多久？



对于一般患者，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



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

如何处理使用过的口罩？

普通人群佩戴过的口罩，没有新型冠状病毒传播的风险，使用后装入塑料袋密封，按照生活垃圾分类的要求处理

疑似病人及其护理人员用过的口罩，按照医疗废物收集、处理，处理完口罩后要清洗双手



重复使用的口罩该如何保存？



口罩需单独存放，避免互相接触，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、加热等方法进行消毒；其他医用口罩按说明书处理



如需重复使用口罩，可将其悬挂在洁净、干燥的通风处，或将其放置在清洁、透气的纸袋中





抗击新型冠状病毒
从你我做起