

2020.4.3 星期五

责任编辑:徐晓 版式总监:唐昉婷



口罩佩戴最新官方指引

科学戴口罩，对于新冠肺炎、流感等呼吸道传染病具有预防作用，既保护自己，又有益于公众健康。

3月18日，国务院联防联控机制印发了《公众科学戴口罩指引》，普通公众如何选择、佩戴口罩？戴口罩有哪些注意事项？一起来看——

普通公众

1 这些场合可以不戴口罩：

- 居家
- 户外
- 无人员聚集
- 通风良好

2 这些场合应随身备用口罩（一次性使用医用口罩或医用外科口罩），在与其他人近距离接触（≤1米）时戴口罩：

- 办公
- 购物
- 餐厅
- 厢式电梯
- 会议室
- 车间
- 公共交通工具

3 在高风险地区应戴一次性使用医用口罩。

3 这些人员应戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩：

- ①咳嗽或打喷嚏等感冒症状者
- ②与居家隔离、出院康复人员共同生活的人员

4 避免用手触摸口罩内外侧，通过摘取两端线绳脱去口罩。

4 佩戴多个口罩不能有效增加防护效果，反而增加呼吸阻力，并可能破坏密合性。

5 各种清洗、消毒措施均无证据证明其有效性。

6 使用注意事项

1 佩戴前、脱除后应洗手。

2 注意正反和上下，口罩应遮盖口鼻，调整鼻夹至贴合面部。

6 一次性使用医用口罩和医用外科口罩均为限次使用，累计使用不超过8小时。职业暴露人员使用口罩不超过4小时，不可重复使用。