

# 社会公众使用口罩简易问答指南

## 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，一般只建议佩戴医用外科口罩。一般社会公众既没有必要，也不应提倡使用 N95 口罩。

## 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

**合，应当如何佩戴口罩？**

**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，以掌握正确使用方法。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，应视做医疗废弃物，严格按照医疗废弃物有关流程处理。