

济宁市科学技术局

戴口罩能否防住新型冠状病毒？

(第二期)

随着新型冠状病毒感染的肺炎疫情进展，国内确诊病例数字的攀升，每个人都在关心：我该如何预防？

在众多防范措施中，特别重要的一条就是“戴口罩”。据悉，北京不少医院已经对发热患者启动筛查，向患者发放口罩。专家建议，就医患者应佩戴口罩作为常规防护措施。

临近春节，大部分快递停运，有些药店的口罩也销售一空。买不到口罩该如何预防？什么样的口罩能预防感染？如何正确佩戴口罩？

一、戴口罩能预防感染吗？

常见的口罩有以下几种：普通棉布口罩、一次性口罩（如医用外科口罩）、N95 型口罩。

一次性口罩（医用外科口罩），能在一定程度上预防呼吸道感染，无法防霾。医用外科口罩有三层，从外到内分别是防水层、过滤层、舒适层。舒适层是一层无纺布，佩戴时白色的无纺布朝内，蓝色的防水层朝外，有金属片的一边朝上，不要戴反，橡皮筋挂上双耳后捏紧金属片和鼻子贴合，抚平两颊，使口罩和面部之间尽量不留缝隙。购买时要注意，应当选择外包装上明确注明“医用外科口罩”字样的口罩。

N95 型口罩，能有效预防呼吸道感染，可以防霾。**N95**型口罩是 **NIOSH**（美国国家职业安全卫生研究所）认证的 9 种防颗粒物口罩中的一种。“**N**”的意思是不适合油性的颗粒（炒菜产生的油烟就是油性颗粒物，而人说话或咳嗽产生的飞沫不是油性的）；“**95**”是指，在 **NIOSH** 标准规定的检测条件下，过滤效率达到 **95%**。**N95** 不是特定的产品名称。只要符合 **N95** 标准，并且通过 **NIOSH** 审查的产品就可以称为“**N95 型口罩**”。

N95型口罩的最大特点就是可以预防由患者体液或血液飞溅引起的飞沫传染。飞沫的大小为直径 1 至 5 微米。美国职业安全与健康管理局（**OSHA**）针对医疗机构规定，暴露在结核病菌下的医务人员必须佩戴 **N95** 标准以上的口罩。相比较医用外科口罩，**N95** 型口罩密闭更好。在选用 **N95** 型口罩时，尽量选择不带呼吸阀的 **N95** 型口罩。

普通棉布口罩，它的材质可能为棉布、纱布、毛线、帆布及绒等，由于材质本身不够致密，无法起到预防感染目的。

二、如何正确佩戴口罩？

以自我防护、降低呼吸道感染风险为目的，佩戴医用外科口罩、**N95** 型口罩都可以。

如果是去一般露天公共场所、不与病人接触，可以选择佩戴医用外科口罩，不必过度防护，但如果会接触疑似呼吸道感染的病人，则要佩戴 **N95** 型口罩。

1、去医院看病、探望病人时，尤其是去医院的发热门诊或呼吸科就诊时应该戴上口罩；

2、在呼吸道传染病高发季节，去超市、商场、影院等人员密集的场所建议戴口罩；

3、为防止将疾病传染给他人，有发热、咳嗽、流涕等呼吸道疾病症状时应及时戴口罩；

此外，雾霾天气在室外活动时，建议戴口罩。

特殊人群如何佩戴口罩？

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产品。佩戴前应向专业医师咨询，确认自己的身体状况适合。

老年人及慢性病患者身体状况各异，如心肺疾病患者佩戴后会造不成不适感，甚至会加重原有病情，这些人应寻求医生的专业指导。

儿童处在生长发育阶段，其脸型小，建议选择正规厂家生产的儿童防护口罩。

三、口罩多久需要更换一次？

为了防止感染，有些人可能一天到晚都戴着医用口罩，但这样会使鼻粘膜变得脆弱，失去鼻腔的原有生理功能，降低抵抗力。因此，在人口密度不高、较通风的场所，可以不用佩戴口罩。

需要提醒的是，任何类型的口罩，防护的效果都是有时

效的，必须定期更换，建议每隔 2—4 小时更换一次口罩。若口罩被污染，应第一时间更换。

医用口罩不用时折好放在自封袋保存，不建议口罩摘下来直接塞口袋里或包里，这样容易造成医用口罩二次污染。一定要叠好放入清洁的自封袋中，并且将接触口鼻的一面朝里折好。

四、买不到口罩，如何预防感染？

呼吸道传染性疾病主要通过三种方式相互传播。

直接传播 病人喷嚏、咳嗽、说话的飞沫，乃至呼出气体中，都带有病毒，近距离接触直接吸入可以导致感染。患病者或者携带病毒的动物呼出气、嚎叫，同样也有病毒，会导致感染。不过，这需要近距离接触。

气溶胶传播 病人喷嚏、咳嗽、说话时的飞沫漂浮在空气中，大的颗粒会沉积下去，而直径小于 2.5 μm 的颗粒就会混合在空气中，形成气溶胶。被吸入后，就会感染。

接触传播 病人喷嚏、咳嗽的飞沫，虽然开始是播撒在空气中，但最终会沉积下来，沉积在地面、桌椅、门把手等日常用品上面，还有病人口水、痰液、唾液等分泌物，以及沾染上各类分泌物的手触摸日常用品，也会把病毒留在上面。

如果正常人的手接触被病毒污染的物品，手就会被污染，再接触自己的口腔、鼻腔、眼睛等黏膜，可引起感染，

叫直接或间接接触传播。

我们了解了呼吸道传染性疾病的传播方式，就可以采取以下预防措施：

1、无论是咳嗽、喷嚏、流鼻涕，一定要用纸张、手帕遮挡。若无东西可用，可用手遮挡，不能对着别人喷嚏、咳嗽。

2、人与人之间接触时，要保持1米以上的距离，尤其是面对面谈话时。传染病流行季节应尽量避免各类聚会。

3、对疑似罹患传染性疾病的病人，应及早隔离。不探视疑似罹患传染病的病人。

4、传染病高发季节不要凑热闹，尽量避免到人群密集的地方。

5、无论是工作场所还是居家，保持室内不断地通风换气。

6、不要随地吐痰，如果当时实在没有可吐痰的地方，可以先吐在纸张上，方便时再把它放到它的归宿地。

7、保持个人卫生，尤其是手。要勤洗手，避免脏手接触口、眼、鼻。

8、多进行体育锻炼、增强体质、增强免疫力。

9、合理作息、不熬夜、不过劳。疲劳可以使身体抵抗力下降，因此，保持生活规律，保证充足睡眠，养成良好的生活习惯，是防病的好办法。

10、密切关注发热、咳嗽等症状，出现此类症状一定要及时就近就医。