

不同人群如何正确佩戴口罩？最新使用指引来了！

口罩是预防新型冠状病毒感染的重要防线,在目前防护物资紧缺的情况下,根据我市疫情现状,坚持“理性防护、厉行节约”的原则,按照国家发布的《预防新型冠状病毒感染的肺炎口罩使用指南》《不同人群预防新型冠状病毒感染口罩选择和使用技术指引》,就普通民众、特殊人群需不需要戴口罩、怎么戴、口罩如何更换及处理等,作出明确要求。

一、不同人群佩戴原则

(一)普通民众

- 1.下列情况不需要佩戴口罩:室外通风处(公园、小区、街道)与其他人保持2米以上的距离;通风良好的办公室;独处或家庭成员都健康(居家、开车)。
- 2.进入人员密集或密闭公共场所需要佩戴一次性使用医用口罩。
- 3.有疑似症状到医院就诊时,需佩戴医用外科口罩。
- 4.有呼吸道基础疾病患者需要在医生指导下使用防护口罩。年龄极小的婴幼儿不能戴口罩,易引起窒息。
- 5.医用防护口罩(N95及以上级别)主要供医护人员等使用,普通民众并不需要如此高级别的防护。

(二)特殊人群

- 1.公共交通司乘人员、出租车(网约车)司机、环卫工人、公共场所服务人员等在岗期间佩戴一次性使用医用口罩。
- 2.非本次疫情相关的医护人员日常工作使用医用外科口罩。
- 3.接触居家隔离人员及密切接触者的人员(社区、居委会、现场流行病学调查人员等)工作时建议佩戴医用外科口罩。
- 4.其他高危行业工作者(如标本采集人员、环境消毒人员及尸体处理人员等)工作时需佩戴医用防护口罩(N95及以上级别)。
- 5.疑似病例、密切接触者及居家隔离人员尽量不外出,如果必须外出、就诊等,要佩戴医用外科口罩。

二、正确佩戴口罩注意事项

(一)戴口罩前要先洗手,要分清口罩的内外、上下,浅色面为内面,内面应该贴着口鼻,深色面朝外;有金属条(鼻夹)的一端是口罩的上方。

(二)戴口罩时,要将褶皱展开,将嘴、鼻、下颌完全包住,然后压紧鼻夹,使口罩与面部完全贴合;在戴口罩过程中避免手接触到口罩内面,以降低口罩被污染的可能。

(三)口罩不可内外面戴反,更不能两面轮流戴。

三、口罩更换及处理原则

(一)健康人群佩戴过的口罩,没有新型冠状病毒传播的风险,一般在口罩变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时更换。

(二)健康人群在迫不得已的情况下,满足以下几个前提可以考虑重复利用口罩:口罩的密封性和保护作用完好;已晾干;专人专用。重复利用的口罩不建议戴到医院去。

(三)非一次性、可复用口罩建议清洗、消毒并晾干后再次使用。

(四)用过的一次性口罩不可以乱扔,要将口罩接触面朝外对折(发热患者口罩的口罩接触面朝内对折),扯断一侧挂耳绳折叠两次后捆扎成型,折好后放入清洁自封袋中或用卫生纸巾包裹好后,再丢弃到分类为“其他垃圾”的垃圾桶内。

(五)在医疗机构中使用过的口罩,离开前直接投入医疗废物垃圾袋中。

(六)处理完口罩后要马上洗手。

四、儿童佩戴口罩注意事项

(一)家长应随时关注儿童佩戴情况,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。

(二)不建议儿童佩戴具有密封性要求的成人口罩。因为儿童的脸型较小,与成人口罩边缘无法充分密合。

来源:市卫健委

不同情景下口罩的使用推荐

		可不戴	一次性使用 医用口罩	医用外科 口罩	医用防护口罩 (N95及以上级别)
普通民众	室外通风处(公园、小区、街道)与其他人保持2米以上的距离	✓			
	通风良好的办公室	✓			
	独处或家庭成员都健康(居家、开车)	✓			
	人员密集或密闭公共场所		✓		
	医疗机构发热门诊			✓	
公共交通司乘人员、出租车(网约车)司机、环卫工人、公共场所服务人员等			✓		
重点目标人群	疑似病例			✓	
	密切接触者			✓	
重点目标人群接触者的接触者	居家隔离人员			✓	
	密切接触者			✓	
医务工作者	非本次疫情相关医护人员			✓	
	高危医务工作者				✓

*接触居家隔离人员及密切接触者的人员,如社区/居委会、现场流行病学调查人员等。

正确选择与佩戴口罩

检查口罩
有效期和外包装

蓝色在外面
(皱褶往下)

白色在里面
(皱褶往上)

一次性医用口罩
适合大众在公共场所使用

覆盖口鼻、下颌
把金属条沿鼻梁两侧压紧
适当调整口罩,充分贴合面部

**口罩污染或
使用超过4小时**
需要更换并按垃圾分类的要求处理

检查口罩
有效期和外包装

符合以下标准
N95、KN95、FFP
细菌过滤≥95% ≠ N95

医用防护口罩
适合医务人员使用

覆盖口鼻
调整鼻梁及系带
直吸吸、吸均不漏气

口罩污染
需弃于医疗垃圾袋

* 儿童应选择正规厂家生产的儿童专用防护口罩

集中隔离医学观察对象体温测量方法

体温表是一种水银温度计。它的上部是一根玻璃管,下端是一个玻璃泡,在泡里和管的末端装有纯净的水银,管上标有刻度。由于人体温度最高不超过42℃,最低不低于35℃,所以体温表的刻度是35℃到42℃,每个小格代表0.1℃。

测量体温统一采取腋窝测量法,操作方法步骤:

- 1、测体温先要把体温计上的水银柱甩到35度以下;
- 2、将体温计水银端放至腋窝深处,紧贴皮肤,屈臂过胸,夹紧体温计,5分钟后取出。
- 3、体温读数方法,对准棱角找红线,现一般多

为三角柱型体温表,在观看时通过有刻度的三角中的一个角查看体温表内的水银线(一般为红色线),并找到其对应的刻度进行水平读数。(如下图)

4、测量前一定要检查体温计完好性及水银柱是否在35度以下。



防控新型冠状病毒感染

戴口罩 保护自己,对他人负责。

勤洗手 用流动的水和肥皂(液)洗手至少15秒。

不扎堆 不去人群密集的地方。

拒聚餐 不串门、不聚餐,平安过年。

常通风 适时通风,注意保暖。

吃熟食 生熟分开,食物彻底煮熟。

禁野味 不食用野生动物。

早就医 出现发热、乏力、干咳等症状,戴上口罩到医院就诊。

勿恐慌 不信谣、不传谣。通过正规渠道,关注疫情报道。

莫轻视 人群普遍易感,不要轻视。



射阳县新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作领导小组办公室 宣