

注意 | 口罩还要戴！专家告诉你，不戴口罩的风险有多高→

高温持续酷热难耐许多人就此脱下口罩但是当前疫情反复每个人都是自己健康的第一责任人务必要坚持科学佩戴口罩!!!

下面来看看一起因未正确佩戴口罩造成的交叉感染事件

湖南省长沙市芙蓉区3月21日新增1例新冠肺炎确诊病例。根据流调发现，该确诊病例蒋某某在3月16日曾与外地来长确诊病例夏某某（于3月17日确诊）在户外公共场所所有过短暂时空交集，夏某某与蒋某某均未戴口罩，两者相向而行、擦肩而过，相隔0.5米左右。

未佩戴口罩相隔0.5米左右就能造成传播吗？而且是在户外？√

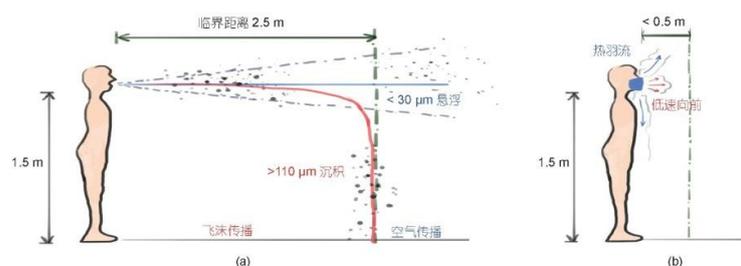
芙蓉区疾控中心专家对此表示，答案是肯定的，夏某某于3月17日确诊，当时已处于排毒期，人在咳嗽、吐痰，或者打喷嚏的过程中，从体内喷出来的飞沫有大有小，大颗粒的飞沫会直接沉降到地面，而一些小颗粒的飞沫会悬浮在空气中，其他人吸入即可造成传播。而此时，蒋某某没有佩戴口罩，从而被感染。

防控新冠病毒的最有效手段之一
就是戴口罩

口罩为什么能预防感染？

口罩是由无纺布、熔喷布组成，这些特殊的材料不仅可以阻止外界有害物质进入呼吸道，而且还可以避免自己打喷嚏咳嗽讲话时喷出的飞沫跑到空气中。

研究人员通过光学纹影法对咳嗽产生飞沫的空气流动过程进行可视化研究，结果如下图显示：



(a) 不戴口罩 (b) 戴口罩

正常说话、咳嗽和喷嚏呼出的飞沫的主要粒径范围分别是 10-50、73-100 和 80-340μm。飞沫传播和空气传播的临界距离约为 2.5m。佩戴口罩之后，咳嗽所产生的飞沫动量大大减少，导致飞沫移动的水平距离会缩短至 0.5m 以内，并且这些飞沫的运动主要是随着人体的热羽流上升，而不是沉积在易感人群表面或者被他们吸入。

因此，口罩依然发挥了很大的阻隔和减少病毒传播的作用[1]。正确佩戴口罩，能够有效阻断病毒的传播途径，极大程度降低感染风险[2]。基于在纽约和华盛顿获得的新冠肺炎感染数据表明，公众广泛采用口罩可以显著降低社区传播率和死亡人数[3]。

下图显示新冠病毒携带者与没受感染人群交往中戴口罩与不戴口罩的传染率区别：



有研究显示，只要双方都佩戴口罩且间隔 1 米以上，造成感染的几率几乎为 0。因此，戴口罩不仅对自己有利，对他人也有好处，不仅是保护自己，也是对他人负责。

哪些场合需要佩戴口罩？

根据《公众和重点职业人群戴口罩指引（2021 年 8 月版）》：

普通公众在以下场景和情形下可以选择不戴口罩

居家、骑车、自驾车时；

在公园、户外保持 1 米以上社交安全距离时；

在办公室场所，确保有效通风换气，保持 1 米以上社交安全距离时，可以选择不戴口罩。

普通公众在以下场景和情形下应佩戴口罩

处于商场、超市、电影院、会场、展馆、机场、码头和酒店公用区域等室内人员密集场所时；

乘坐厢式电梯和飞机、火车、轮船、长途车、地铁、公交车等公共交通工具时；

处于人员密集的露天广场、剧场、公园等室外场所时；

医院就诊、陪护时，接受体温检测、查验健康码、登记行程信息等健康检查时；

出现鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等情况时；

在餐厅、食堂处于非进食状态时，都应该佩戴口罩。

不同场合如何选择不同类型的口罩？

口罩有一次性医用口罩、医用外科口罩或以上防护级别口罩，需要注意的是，纱布及其他布制的口罩不能用于医学防护。

不同场合所需口罩类型不同。根据上述文件，在乘坐公交车、地铁、长途汽车、火车等公共交通工具时，在商场、影院等通风不良的公共场所时，应佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩。若有发热、咳嗽等呼吸道症状时，应该佩戴医用外科口罩。



如何正确佩戴口罩？

口罩要盖住口鼻和下巴，鼻夹要压实；

每个口罩累计佩戴时间不超 8 小时，不建议重复使用；

不建议选用棉纱、海绵、活性炭口罩或带呼吸阀的口罩；

有呼吸道基础疾病的患者需在医生指导下使用口罩；

3 岁以下婴幼儿不宜戴口罩，易引起窒息，家长应尽量避免带孩子去人群密集的公共场所。

夏天该如何佩戴口罩？

高温天气戴口罩，以下细节要注意：

多备几个口罩，夏季建议 1 至 2 小时换一次口罩；

口罩一旦被汗浸湿就要更换；

出行中常洗手，遵守“1 米线”规定，做好清洁消毒；

不要同时佩戴多个口罩。

来源：广东疾控、广州卫健委