

## @番禺街坊，注意咳嗽礼仪，规范佩戴口罩！疾控专家提醒应注意保持良好的个人卫生习惯

当前新冠肺炎疫情形势反复**疾控专家提醒广大市民**应注意保持良好的个人卫生习惯在公众场合应注意咳嗽礼仪不随地吐痰同时应坚持做好个人防护在公共场所应正确规范佩戴口罩



### 公共场所随地吐痰会造成气溶胶传播风险

在此前的广州市疫情防控新闻发布会上，广州市卫生健康委相关负责人表示，有感染者因个人不良的卫生习惯，比如随地吐痰等，造成多名亲友及公共场所接触人员的感染，增加了疫情传播风险。

**公共场所随地吐痰这个“小动作”，会造成气溶胶传播的风险。**气溶胶是指悬浮在气体介质中的固态或液态颗粒所组成的气态分散系统。专家解释：“人在咳嗽、吐痰或者打喷嚏的过程中，从体内排出含有许多细菌和病毒的液体或飞沫，包括像新冠病毒肺炎这类呼吸道传染病病原。痰和一些大颗粒的飞沫会沉降到物体、人体或地面上，一些小颗粒的飞沫会悬浮在空气中，形成气溶胶，如果某个人吸入了某病例咳嗽、咳痰或打喷嚏等产生的气溶胶，则可能出现感染。”

值得注意的是，新冠病毒可通过呼吸道飞沫传播，而飞沫传播距离很短，不会在空气中长期漂浮。因此，咳嗽/打喷嚏时要用纸巾或肘部遮掩口鼻，与其他人保持至少 1 米距离的安全线。从这个角度讲，在日常通风环境下，空气中一般不会有新冠病毒。

**省疾控提醒公众，要注意咳嗽礼仪，不随地吐痰：**出门时随身携带口罩和纸巾；咳嗽、打喷嚏时要用纸巾遮掩口鼻，用过的纸巾及时包好后放入垃圾桶；没有纸巾时，用手肘、衣物捂住口鼻。吐痰时吐到纸巾里，用过的纸巾及时包好后放入垃圾桶。



### 正确规范佩戴口罩是防控新冠病毒的最有效手段之一

同时，在公共场所一定要正确佩戴口罩，避免接触他人吐痰、咳嗽、打喷嚏时产生的气溶胶；养成良好的卫生习惯，接触过公共场所物品后要及时洗手；要低头避开咳嗽或者打喷嚏的人；尽快完成新冠病毒疫苗接种，提高机体免疫力。

疾控专家表示，正确规范佩戴口罩是防控新冠病毒的最有效手段之一。口罩不仅可阻止外界有害物质进入呼吸道，而且还可避免自己打喷嚏咳嗽讲话时喷出的飞沫跑到空气中。

研究显示，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 80~340 微米。飞沫传播和空气传播的临界距离约为 2.5 米。佩戴口罩之后，咳嗽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 0.5 米以内，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。

还有研究显示，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。疾控专家提醒，当前疫情反复，每个人都是自己健康的第一责任人，请市民务必坚持科学佩戴口罩。

#### 01

#### 何时需戴口罩？

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应佩戴口罩

## 01

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；

02 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；

03 处于人员密集的露天广场、剧场、公园等室外场所时；

04 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；

05 出现鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等情况时；

06 在餐厅、食堂处于非进食状态时，都应该佩戴口罩。

## 02 该戴何种口罩？

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。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。需要注意的是，纱布及其他布制的口罩不能用于医学防护。

来源：广州日报