



编者按

株洲新冠肺炎疫情已经接近一个月“零新增”,然而,“零新增”不等于零风险。随着秋季开学以及各项生产、消费生活的恢复,市民在生产生活和学习的各个环节,依然要做好疫情防控。为此,市卫健委提醒全体市民,充分认识新冠肺炎疫情的长期性、复杂性和危险性,增强防控意识,提高防控能力,密切关注全市全省全国乃至全球的疫情形势变化,以及疫情防控机构发出的风险提示,确保株洲疫情防控常态化管理。本期健康周刊,市卫健委特推出科学佩戴口罩指南,结合株洲本地实际,对公众进行健康科普和提醒。

做好个人防护 科学佩戴口罩

朱洁 朱卫健



重点职业人群严格执行有关要求。市中心医院提供

保护自己,保护他人——

这份最新的口罩“攻略”请收好

科学佩戴口罩,既是保护自己也是保护他人。8月30日,市卫健委有关工作人员介绍,对现阶段新冠病毒变异株特点和人群流行特征,为进一步指导公众和重点职业人群科学规范佩戴口罩,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组对《公众科学戴口罩指引(修订版)》(下称《指引》)进行了更新。按照要求,市卫健委对最新的《指引》进行公布,提醒公众按指引科学佩戴口罩。

普通公众: 这些场景需戴口罩

- 市卫健委有关工作人员介绍,根据《指引》,这些场景和情形需戴口罩。
- 1.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;
 - 2.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;
 - 3.处于人员密集的露天广场、剧场、公园等室外场所时;
 - 4.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;
 - 5.出现鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状时;
 - 6.在餐厅、食堂处于非进食状态时。
- 市卫健委工作人员表示,新《指引》对口罩的选择及佩戴口罩的有关注意事项,也有详细的说明。
- “口罩的正确使用、储存和清洁是保持其有效性的关键。新《指引》建议公众

选用一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护级别口罩,并遵守有关规定。”他介绍。

- 1.正确佩戴口罩,确保口罩盖住口鼻和下巴,鼻夹要压实;
- 2.口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换,每个口罩累计佩戴时间不超过8小时;
- 3.在跨地区公共交通工具上,或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用;
- 4.需重复使用的口罩在不使用时宜悬挂于清洁、干燥、通风处;
- 5.戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适,应立即前往空旷通风处摘除口罩;
- 6.外出要携带备用口罩,存放在原包装袋或干净的存放袋中,避免挤压变形,废弃口罩归为其他垃圾处理;
- 7.建议家庭留存少量颗粒物防护口罩、医用防护口罩备用。

“这都是些细节,公众应仔细阅读。”他同时鼓励市民多关注国家卫健委、省市卫健委的官微、官博,以及株洲日报健康周刊,一系列简介明了的科普视频、图文都有发布。

重点职业人群: 严格执行有关要求

新《指引》对重点职业人群分为境外输入和污染传播高风险岗位、医疗机构工作人员以及公共场所服务人员等类别,并给予了严格要求。

境外输入和污染传播高风险岗位包括跨境货车、火车运输、装卸等工作岗位;境外冷冻食品加工、贮存、装卸、运输等

冷链运输岗位;负责入境航班、火车、汽车的司机、乘务员、保洁员、搬运员等岗位;监管进出境运输工具、货物、邮递物品等的海关工作人员;机场、航班等保洁员、行李搬运等地勤人员。

根据要求,这些人员在工作期间需全程戴颗粒物防护口罩。

医疗机构工作人员包括:门诊和普通病房医护人员,保安、挂号、导医、收费、药房等一般接触人员;保洁人员、护工、水暖工、化验室工作人员等接触潜在污染人员;发热门诊和隔离病房医护人员、鼻咽拭子采样人员等接触病人或感染者岗位工作人员。

在工作期间,一般接触人员须全程戴医用外科口罩或以上防护级别口罩,接触潜在污染人员须全程戴颗粒物防护口罩,接触病人或感染者岗位工作人员须全程戴医用防护口罩。

另外,重点职业人群还包括公共场所服务人员,比如乘务人员、安检人员、售货员、售票员、警察、厨师、酒店和餐馆服务员、快递员、货物配送员、门卫、保安、保洁等。

这类工作者在工作期间需全程戴医用外科口罩或以上防护级别口罩。

“需要提醒的是,以上人员所服务的机构应当为他们配备能够满足工作需要、符合相关要求的口罩产品。另一方面,相关单位还要建立严格的监督制度,将口罩佩戴情况纳入单位规章和质量管理体系,同时建立群众监督机制并设立投诉电话,接受广大群众的监督,以便及时发现问题并落实整改。”市卫健委工作人员表示。

日常佩戴口罩有哪些注意事项?

专家为您答疑解惑

“一副口罩可以使用多久?”“出去买个菜,回家可不可以把口罩晾晒,下次再继续佩戴?”“小朋友佩戴口罩不舒服怎么办?”……疫情防控已呈常态化,如何正确佩戴及管理好各自的口罩,成为很多市民关注的话题。本期健康特采访市中心医院副院长、传染病专家龙云铸,请他为大家答疑解惑。

如何选择口罩?

龙云铸表示,正确佩戴口罩既是保护自己,也是避免环境污染。当然,选择口罩要看具体的场景和情形,在开放且人员不密集的公共场所,一次性医用口罩是可以的,但在人员密集且封闭的场所,对口罩又有不同的要求。

他介绍,有的人习惯戴棉布口罩,但棉布口罩分子空间大,而病毒都是以纳米级存在的,因此在密闭的公共场所,比如公交、地铁、飞机、商场、酒店,或者是特殊的环境,比如医院、机场、火车站等地,他建议选择使用医用外科口罩以上级别的口罩。他还提醒,如果你出现了新冠肺炎十大病征,应佩戴医用外科口罩以上级别口罩,立刻去医疗机构急诊检测。

此外,他还表示,要密切关注孩子、老人的佩戴情况。如果发现他们出现憋气、呼吸困难等情况,应立即带到空旷的户外,帮助他们脱下口罩。

如何科学佩戴?

口罩戴得不正确,防疫效果会大打折扣。龙云铸介绍,口罩佩戴时最重要的是保证密封性,这就选择适合自己的型号,比如儿童,要使用针对不同年龄段及脸部大小相匹配的儿童型口罩才好。

“佩戴前,我们要洗手,然后将耳挂挂于双耳,再上下拉开褶皱,使口罩覆盖口、鼻、下颌,将双手指尖沿着鼻梁金属条,由中间向两边慢慢向内按压,直至紧贴鼻梁。一次性口罩有里外之分,浅色面有吸湿功能,应该贴着鼻梁,深色面朝外。”他提醒各位,佩戴时要确保口罩与面部紧密贴合,全部遮盖我们的口鼻处。

他也留意到,经常有市民,特别是一些小学生,习惯将口罩拉至下颌、脖颈等位置,或者将口罩挂在手臂上。“这样容易使口罩内层受到污染,失去防护效果。”此外,龙云铸还提醒,天气炎热,口罩易被汗水润湿导

致防护作用下降,这个时候要随身携带备用口罩,及时更换。

如何保存、管理?

在空旷无人的地方,或是吃饭必须戴口罩时,我们如何妥善保存口罩?龙云铸建议大家随身携带干净纸袋或者纸巾,直接摘下整个口罩,对折后妥善保存,需要时再及时佩戴。他提醒,摘口罩的时候,尽量不要触摸口罩的外侧,摘下口罩后应该立即洗手。

他还介绍,如果发生出汗打湿,或是口罩变形、有异味等情况,我们需要及时更换,但如果只是到小区走一圈,或是去商超买个东西,使用时间很短,也可以对口罩进行在干燥通风干净的地方悬挂的处理。“通常情况下,一副外科口罩的使用时间大约是8小时,但如果我们去的是医院、机场、高铁站等特殊场所,我建议大家安全起见,还是一次性更换口罩。”

对使用后口罩的处理,他提醒,如果是出现乏力、发热等疑似病人戴过的口罩,必须按医疗废物收集、处理。

最后,他建议市民,特殊时期最好是常备口罩特别是医用外科级别以上口罩。

