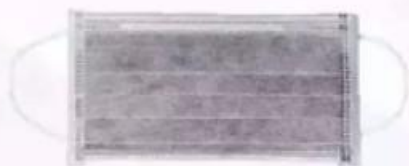


## 戴什么口罩才有用？



纸口罩



活性炭口罩



棉布口罩



海绵口罩



因材质不够致密，预防感染的效果有限，非首选项



医用外科口罩

能在一定程度上  
预防呼吸道感染



对非油性颗粒的过滤  
大于等于95%的口罩

能有效预防呼吸道感染  
但佩戴时会有憋气感  
包括N95、KN95、DS2、  
FFP2 等

## 如何正确佩戴口罩？



**洗手**

如果手比较脏就去触摸口罩，会把手上的脏东西蹭到口罩上，所以戴之前要把手洗干净



**分清  
内外**

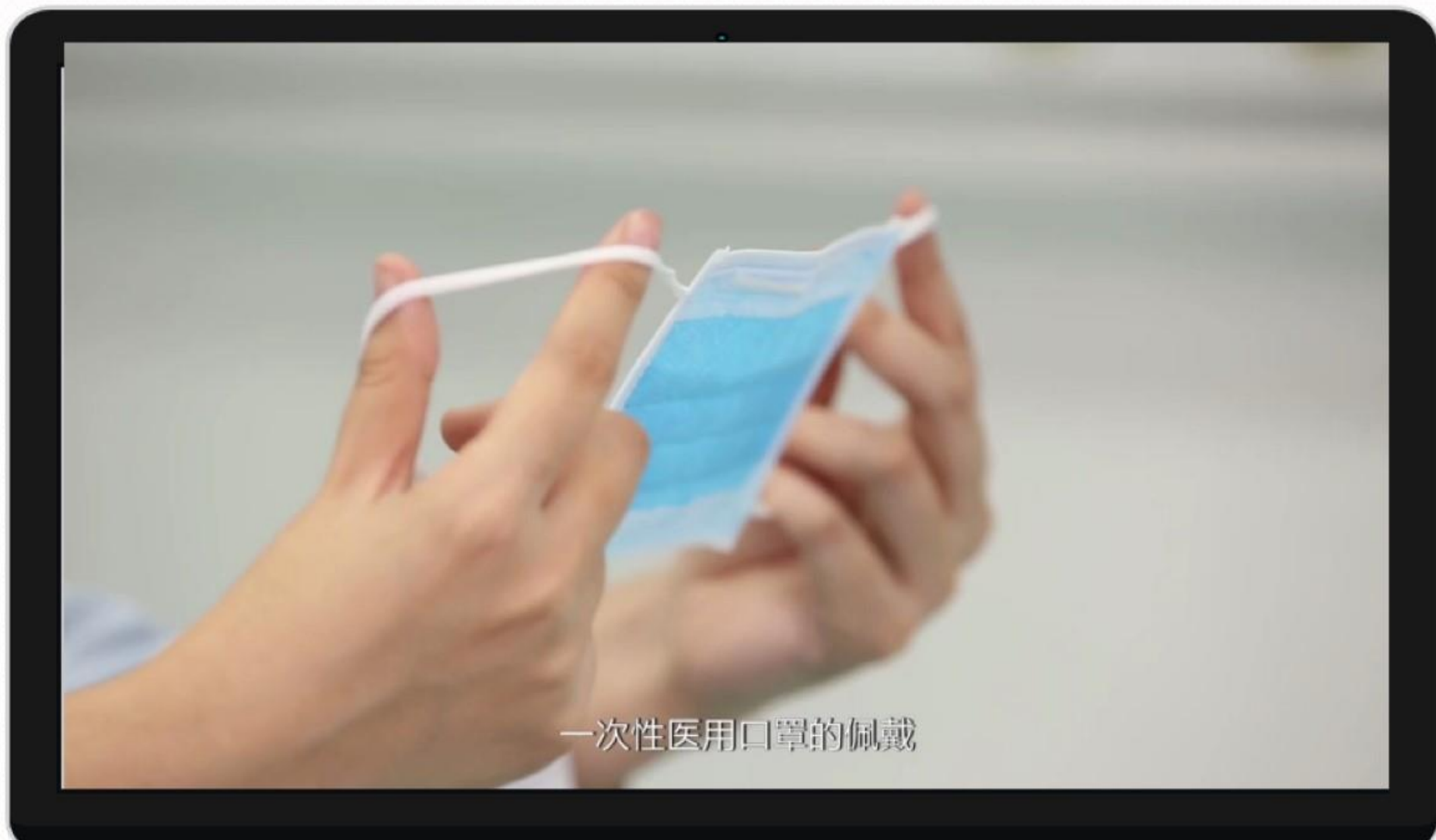
确保口罩颜色较浅一面朝内，有金属条的一端朝上，将口罩罩住鼻、口及下巴，两端的绳子挂在耳朵上



**压紧  
拉伸**

用双手紧压鼻梁两侧的金属条，使口罩上端紧贴鼻梁，然后向下拉伸口罩，使口罩不留褶皱，更好覆盖鼻子、嘴巴。检查口罩边缘是否与面部贴合

## 教你戴口罩



## 正确佩戴的具体步骤



1

佩戴之前请将手洗净。轻轻地捏住两边展开口罩，外面颜色较深，内面颜色较浅。



2

按鼻部软骨条在上的方向，一边将口罩贴合面部，一边将耳绳勾住耳朵。



3

轻轻按压鼻部软骨条，以贴合鼻部形状。



4

向下拉伸口罩，使口罩不留褶皱，直到完全覆盖住下巴。佩戴口罩后再戴眼镜。

**按压鼻部，紧密贴合脸颊、下巴不留缝隙**

## 错误佩戴情形



未覆盖鼻

未覆盖口、鼻

未覆盖口、  
鼻及下巴

口罩过大，  
留有缝隙

## 正确摘口罩



抓住耳带解  
下口罩，避  
免接触口罩  
外面

内面朝外，  
沿中线对折

再对折，  
露出耳带

利用耳带将  
口罩捆扎起  
来丢弃

**摘口罩后，记得用洗手液或肥皂认真洗手！**

## 戴口罩的注意事项



最好每隔 **2~4小时** 更换一次。  
当口罩**受潮或被分泌物污染**，应及时  
丢弃，更换新的清洁且干燥的口罩。



一次性口罩在每次使用后，  
应**丢弃并在取下后立即处置**。

## 摘口罩的注意事项



普通市民（无发热、咳嗽等症状）

毁坏后投放到“有害垃圾”桶内

有发热、咳嗽等症状市民

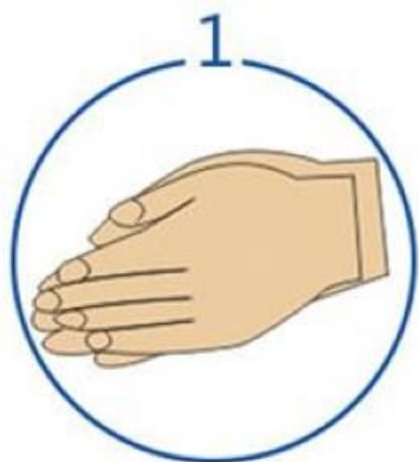
用开水（或至少56℃以上热水）  
浸泡30分钟，或用酒精喷雾消毒  
后密封丢弃到“有害垃圾”桶

在摘掉口罩时，一定要注意：

1. 不要触碰口罩的外表面，因为可能会感染自己；
2. 不要触碰口罩的内表面（自己是病人），因为可能会感染别人；
3. 不要触碰别人使用过的口罩，因为可能会交叉感染；
4. 不要直接放到包里、兜里等处，因为可能存在持续感染风险；
5. 在摘口罩的时候，直接摘下系带就行，最好不要接触口罩的内外面。



## 正确洗手注意事项



1.掌心对掌心搓擦



2.掌心对手背搓擦



3.手指交错对搓擦



4.两手互握搓指背



5.拇指在掌中转搓擦



6.指尖在掌心搓擦



7.掌心与手腕搓擦

- 彻底有效洗手
- 每次40-60秒
- 洗手在流水下进行