



新型冠状病毒感染的肺炎之 个人防护与口罩的选择及使用篇

贵州医科大学公共卫生学院

誠於己 忠於羣 敬於恩

一、个人防护

二、口罩选择和使用

三、正确洗手

一、个人防护

(一)

疾病流行期间公众个人防护

(二)

两周内有武汉等疾病流行地区居住、
旅行的个人防护

(三)

家庭场所的预防

(一) 疾病流行期间公众个人预防

疾病流行期间 公众个人预防

尽量减少外出活动



个人防护和手卫生



健康监测与就医



保持良好卫生
和健康习惯



(一) 疾病流行期间公众个人防护

1. 尽量减少外出活动

尽量减少
外出活动



- ① 避免去疾病正在流行的地区。
- ② 建议减少走亲访友和聚餐, 尽量在家休息。
- ③ 减少到人员密集的公共场所活动, 尤其是空气流动性差的地方, 例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

(一) 疾病流行期间公众个人防护

2. 个人防护和手卫生



① 外出佩戴口罩。

外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴医用外科口罩或N95口罩。

② 随时保持手卫生。

- 减少接触公共场所的公共物品;从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或肥皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液;
- 避免用手接触口鼻眼;
- 打喷嚏或咳嗽时,用手肘衣服遮住口鼻。

(一) 疾病流行期间公众个人防护

3. 健康监测与就医

- ① **主动做好个人与家庭成员的健康监测**，自觉发热时要主动测量体温。
- ② **若出现新型冠状病毒感染可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。** 出现可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等)，应根据病情，及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具，避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。



(一) 疾病流行期间公众个人防护

4. 保持良好卫生和健康习惯



- ① **居室勤开窗，经常通风。**
- ② **家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。**
- ③ **不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。**
- ④ **注意营养，适度运动。**
- ⑤ **不要接触、购买和食用野生动物(即野味)；尽量避免前往售卖活体动物禽类、海产品、野生动物等)的市场。**
- ⑥ **家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。**

(二) 两周内有武汉等疾病流行地区居住、旅行的个人防护



貴州醫科大學
公共衛生學院

两周内有武汉等疾病流行地区居住、旅行的个人防护

登记并减少外出活动

自我健康监测

及时就医
就医途中指导





1. 登记并减少外出活动

在两周内有武汉等疾病流行地区居住、旅行史的人员，尽快到所在村支部或社区进行登记，减少外出活动，尤其是避免到人员密集的公共场所活动。

2. 自我健康监测

从离开疾病流行地区的时间开始，连续14天进行自我健康状况监测，每天两次。条件允许时，尽量单独居住或居住在通风良好的单人房间，并尽量减少与家人的密切接触。

3. 及时就医及就医途中指导

若出现可疑症状 (包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等), 应根据病情及时就诊。

就医途中具体指导建议:

- ①前往医院的路上, 病人应该佩戴医用外科口罩或N95口罩。
- ②应尽量避免乘坐公共交通工具前往医院, 路上打开车窗。
- ③时刻佩戴口罩和随时保持手卫生。在路上和医院时, 尽可能远离其他人(至少1米)。
- ④若路途中污染了交通工具, 建议使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂, 对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。

(三) 家庭场所的预防

家庭场所的预防

日常预防

- 避免去疾病流行的地区
- 减少到人员密集的公共场所
- 不要接触、购买和食用野生动物
- 勤开窗，常通风
- 随时保持手卫生
- 外出佩戴口罩
- 保持良好卫生健康习惯
- 健康监测
- 准备常用物资

家庭成员出现可疑症状时的防护

- 出现可疑症状及时就医
- 尽量避免乘坐公共交通及前往人员密集场所
- 告知医生疾病流行地区的旅行居住史及接触史
- 家庭成员佩戴口罩
- 判定为密切接触者的家庭成员医学观察14天
- 有症状家庭成员接触物品进行消毒



开窗通风



(三) 家庭场所的预防

1. 日常预防

- ① **避免去疾病正在流行的地区。**
- ② **减少到人员密集的公共场所活动**，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。
- ③ **不要接触、购买和食用野生动物(即野味)**，避免前往售卖活体动物(禽类海产品、野生动物等)的市场，禽肉蛋要充分煮熟后食用。
- ④ **居室保持清洁，勤开窗，常通风**
- ⑤ **随时保持手卫生。**减少接触公共场所的公共物品;从公共场所返回、咳嗽用手捂之后、饭前便后，用洗手液或肥皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液;不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼;打喷嚏或咳嗽时用手肘衣服遮住口鼻。

(三) 家庭场所的预防

1. 日常预防

- ⑥ **外出佩戴口罩。** 外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，应佩戴医用外科口罩或N95口罩。
- ⑦ **保持良好卫生和健康习惯。** 家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾箱内。注意营养，勤运动。
- ⑧ **主动做好个人及家庭成员的健康监测，** 自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。
- ⑨ **准备常用物资。** 家庭备置体温计、一次性口罩、家庭用的消毒用品等物资。

2.家庭成员出现可疑症状时的建议

- ①**若出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状**(如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等症状),**应根据病情及时就医。**
- ②**避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具, 避免前往人群密集的场所。**
- ③**就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史, 以及发病后接触过什么人, 配合医生开展相关调查。**

2. 家庭成员出现可疑症状时的建议

- ④ **患者的家庭成员应佩戴口罩,与无症状的其他家庭成员保持距离,避免近距离接触。**
- ⑤ **若家庭中有人被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎,其他家庭成员如果经判定为密切接触者,应接受14天医学观察。**
- ⑥ **对有症状的家庭成员经常接触的地方和物品进行消毒。**

二、口罩的选择和使用

01

口罩佩戴基本原则

02

口罩类型及使用建议

03

口罩佩戴摘脱的方法

04

口罩使用后的处理

05

口罩使用小贴士

戴口罩能预防新型冠状病毒感染的肺炎吗?



- **正确佩戴口罩能够有效防止病毒的传播**
- **口罩不是万能的，但正确佩戴口罩，经常洗手消毒，可以大大降低被传染的几率**
- **无论哪种类型的口罩,防护效果都是有限的,, 一定要根据情况选择和定期更换。**

(一) 口罩佩戴基本原則

科学合理佩戴、规范使用、有效防护

在非疫区空旷且通风场所不需要佩戴口罩，进入人员密集或密闭公共场所需要佩戴口罩

在疫情高发地区空旷且通风场所建议佩戴一次性使用医用口罩；进入人员密集或密闭公共场所佩戴医用外科口罩或颗粒物防护口罩

有疑似症状到医院就诊时，需佩戴不含呼气阀的颗粒物防护口罩或医用防护口罩。

有呼吸道基础疾病患者需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。



有呼吸道基础疾病患者需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。

(二) 口罩类型及使用推荐

口 罩

不能用于预防
呼吸道
传染病



材质：棉布
网红保暖口罩



材质：聚氨酯纤维材料
网红明星同款口罩



活性炭口罩



纸质口罩

可以用于预防
呼吸道
传染病



一次性医用口罩

符合YY/T 0969
标准



医用外科口罩

符合YY 0469标
准



医用防护口罩

符合GB19083



KN95/N95
及以上颗粒物
防护口罩

符合GB2626或
NIOSH 42 CFR
Part 84

(二) 口罩类型及使用推荐



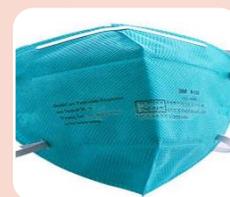
一次性医用口罩：
推荐公众在非人员密集的公共场所使用。



医用外科口罩：
推荐疑似病例、公共交通司乘人员、出租车司机、环卫工人、公共场所服务人员等在岗期间佩戴。



KN95/N95及以上颗粒物防护口罩：推荐现场调查、采样和检测人员使用，公众在人员高度密集场所或密闭公共场所也可佩戴。



医用防护口罩：推荐发热门诊、隔离病房医护人员及确诊患者转移时佩戴。

按照对佩戴者自身的防护能力优先级排名（从高到低）：
N95口罩>外科口罩>一次性医用口罩
请根据您身处环境及条件选择最适合自己的口罩。

(三) 医用外科口罩的佩戴方法

医用外科口罩佩戴五字诀：**洗 一 看 一 罩 一 调 一 压**

洗：戴口罩之前必须要清洗双手；

看：检查口罩的完好性，分清口罩内外、上下，深色面朝外，浅色面向内；有金属条（鼻夹）的一端朝上方。

罩：将口罩浅色面贴着口鼻罩上，手拉两侧耳带，将两侧耳带带上耳朵。

调：调整口罩，向下拉伸口罩，确保口罩包覆口鼻与下颌。

压：轻压口罩上方的金属条，使金属条与鼻梁完全贴合

(三) 医用外科口罩的佩戴方法

戴口罩方法

洗



1、戴口罩之前必须要清洗双手

看



2、检查口罩完好性，深色面朝外，浅色面朝内；金属条的一端朝上

罩



3、将口罩浅色面贴着口鼻罩上，双手拉两侧耳带带于耳上

调



4、调整口罩，向下拉伸口罩，确保口罩包覆口鼻与下颌

压



5、轻压口罩上方的金属条，使金属条与鼻梁完全贴合

(三) 医用外科口罩的摘脱方法

手抓耳带随即摘下，切勿触碰口罩朝外面



(四) 口罩使用后的处理

健康 人群

健康人群佩戴过的口罩，没有新型冠状病毒传播的风险，但一般在口罩变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时更换。

健康人群使用后的口罩，将口鼻接触面朝外对折，折叠两次后用挂耳线捆扎成型。折好后放入清洁自封袋中或用卫生纸巾包裹好后按照生活垃圾分类的要求处理即可。

疑似病 例或确 诊患者

疑似病例或确诊患者佩戴的口罩，不可随意丢弃，应视作医疗废弃物，严格按照医疗废弃物有关流程处理，不得进入流通市场。

疑似病例或确诊患者使用口罩后，将口鼻面朝内对折，折叠两次后用挂耳线捆扎成型，且立即洗手或进行消毒。

(五) 口罩使用小贴士



口罩可以重复使用吗？

- 一般不建议重复使用。
- 在特殊情况下，如口罩供给不足，在确认无污染（没有接触过患者或污染源）、无破损，未曾到过医院、且必须是专人专用等前提下，可考虑适当延长使用。
- 可将使用过的口罩储存于清洁自封袋中，将接触口鼻的一面朝里折好，最大程度减少交叉污染。

口罩用多久需更换？

- 一次性医用口罩和医用外科口罩建议每隔4-6小时更换一次；
- N95口罩限个人使用，在受损、变形、变湿、变脏或被污染时都应丢弃。
- 特殊情况下可以根据清洁程度来确定是否更换

一次性口罩带反了还有效果吗？

- 戴反了不仅会影响效果，也会影响舒适度。正反判断小方法：
：一般白色/浅色朝内，蓝色/深色朝外

(五) 口罩使用小贴士



帶呼吸閥的口罩是否可以用于防控?

- 佩戴有呼吸阀的口罩可以阻止含有病毒的飞沫吸入，保护佩戴者
- 疑似病人和确诊病人佩戴会变为行走的传染源，含有病毒的飞沫可能会经由呼吸阀排除。

口罩清洗，煮沸加热，电吹风吹，消毒后可以重复使用?

- 口罩清洗、加热或消毒处理后不能使用，经过上述处理会破坏口罩的保护作用和密合性。

带两个一次性口罩更有用吗?

- 没有必要，戴两个口罩不等于效果更好，反而导致呼吸阻力加重且影响口罩密闭性。

三、洗手

01

什么时候洗手

02

正确洗手的方法

03

正确洗手小贴士

(一) 什么时候洗手

经常洗手保持手部卫生是有效预防和控制病原体传播最基本、最简单且行之有效的手段。



什么时候洗手？



在餐前、便后、外出回家、接触垃圾、抚摸动物后，记得洗手。洗手时，要注意用流动水和使用肥皂（洗手液）洗，揉搓的时间不少于20秒。

(二) 正确洗手的方法

洗手七字口诀：

内 — 外 — 夹 — 弓 — 大 — 立 — 腕



1. 内：掌心对掌心，相互揉搓。



2. 外：掌心对手背，两手交叉揉搓。



3. 夹：掌心对掌心，十指交叉揉搓。

(二) 正确洗手的方法



4.弓：十指弯曲紧扣，转动揉搓。



5.大：拇指握在掌心，转动揉搓。



6.立：指尖在掌心揉搓。



7.腕：清洁手腕。

(三) 正确洗手小贴士



没有水可以洗手时怎么办？

- 在没有肥皂和水的情况下，也可使用含酒精的免洗洗手液，在手和手指表面上擦拭。
- 出门在外实在没有办法洗手的话，可以用湿巾纸替代，擦拭手和可能触摸或搁置物品的表面。

洗手注意事项

- 注意清除容易沾染致病菌的指甲、指尖、指甲缝、指关节等部位，务必将其中的污垢去除。

参考资料:

- [1]李新华, 高福主编, 新型冠状病毒感染的肺炎公众防护指南, 人民卫生出版社, 北京: 2020
- [2]国家卫生健康委员会.2020.关于印发新型冠状病毒感染不同风险人群防护指南和预防新型冠状病毒感染的肺炎口罩使用指南的通知
- [3]何剑锋, 宋轶, 广东省疾病预防控制中心, 新型冠状病毒感染防护, 广东科技出版社, 广州, 2020
- [4]中国疾控中心.2020.新型冠状病毒感染的肺炎公众预防指南之十三 (口罩篇)



科学防治 精准施策

打赢疫情防控阻击战