

佩戴口罩 这些错误不能犯

1. 长时间不更换

- 口罩内部易附着人体呼出的蛋白质和水分等物质，导致细菌滋生
- 一般情况下，医用外科口罩使用4小时后应及时更换

2. 错误佩戴和存放



- 拉至下巴处



- 挂在耳朵一侧



- 直接放在包里/兜里



- 挂在手臂或手碗上



- 随意放置桌上

3. 佩戴变形、潮湿或有脏污的口罩

- 口罩在变形、潮湿或有明显脏污时，防护性能会降低，需及时更换



4. 多个口罩同时佩戴

- 佩戴多个口罩不能有效增加防护效果，反而增加呼吸阻力，并可能破坏口罩的密合性



5. 为3岁以下婴幼儿佩戴口罩



- 3岁以下婴幼儿不宜戴口罩，易引起窒息，应以被动防护为主
- 家长应尽量避免带孩子去人群密集的公共场所

6. 一次性口罩循环使用

- 使用蒸、煮、喷酒精等方式都不能让一次性口罩循环使用，反而会降低防护效果

- 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

口罩佩戴小贴士

1. 口罩临时存放，怎么办？

- 可悬挂于清洁、干燥、通风处



- 有独立包装的口罩，取下后朝内对折，放回原包装袋内



- 桌子用酒精消毒后铺上洁净纸巾，口罩朝内对折放置在纸巾上，上方再覆盖一层纸巾



- 将A4纸对折，口罩朝内对折后，放入A4纸中，口罩带子不要放入



- 自备收纳袋，将口罩放入，注意消毒并定期更换



2. 面部出现勒痕怎么办？

- 重度勒痕

可使用改善皮肤血液循环的外用药膏



- 勒痕处皮肤变软、起皱、发白

在佩戴前涂抹润肤乳

3. 皮肤过敏怎么办？

- 急性皮肤泛红、瘙痒、长痘

检查口罩是否合格，并涂抹药膏



- 一般性皮肤敏感

选择透气性较好的口罩，并注意保湿

4. 长痘怎么办？

- 注意面部清洁，少吃辛辣食品和甜食，保证睡眠，规律作息



5. 戴口罩可以化妆吗？

- 应尽量选择刺激性小的化妆品，回家后及时卸妆，做好皮肤清洁和护理



6. 长时间佩戴口罩感到不适怎么办？

- 戴口罩期间如出现胸闷、气短等不适，应立即前往空旷通风处摘除口罩



你戴口罩的这些习惯，很可能是错的！
别放松警惕！

来源：央视新闻、科普中国

佩戴口罩 这些需注意

这些室外场所，也要佩戴口罩

- 人员密集的露天广场、剧场、公园等场所



家中可常备防护级别较高的口罩

- 家人出现咳嗽、发热等症状到医院就诊时，应佩戴防护级别更高的口罩



这些重点职业人群 需佩戴更高级别口罩

- 公共场所服务人员，如乘务员、警察、快递员等，工作期间应佩戴医用外科口罩或以上级别口罩

