



## 口罩指南

### 常规提示：

- 口罩有助于阻挡从佩戴者口鼻中呼出的飞沫和气溶胶，防止它们接触到其他人。
- 无论在室内还是在室外，只要身处公共场所，或者身边有除同居者以外的其他人，**请务必戴上口罩或面罩。**
- **戴口罩前和摘口罩后都要洗手。**切勿触碰口罩的正面。戴摘口罩时只接触耳挂或系带。
- **请记住，口罩必须一直遮住口鼻，紧贴鼻子和下巴，面部两侧不能有大缝隙**

### 适合公众使用的口罩类型：

- 1) **布面罩** - 佩戴简易布面罩可以帮助防止病毒传播。您可以使用家中现有的物品制作简易布面罩。**布面罩必须清洗干净后才能再次佩戴。**

**最适合制作布口罩的布料如下：**

- 织得很密的布料，例如棉布和棉混纺布
- 透气
- 有两三层

- 2) **一次性非医用口罩** - 在口罩很容易弄湿或弄脏的情况下，您可能更喜欢使用**一次性口罩**。它们与外科口罩等医用口罩不同。记得随身多带几个一次性口罩，以备更换弄脏或弄湿的口罩。**此类口罩不能清洗。**

- 3) 您也可以选择在布口罩下面再戴一个一次性口罩。
  - a. 外层口罩应该使内层口罩的边缘贴合面部。

**适合医护人员和一线工作人员使用的口罩类型：** *医用口罩和呼吸器是重要物资，应该预留给医护人员和其他一线工作人员，以防供应短缺。*

- 1) **医用口罩** - 外科（医用）口罩有助于阻挡从佩戴者口鼻中呼出的飞沫和气溶胶，防止它们接触到其他人。**此类口罩不能清洗。**
- 2) **N95 呼吸器** - N95 呼吸器可以过滤掉至少 95% 的大气悬浮颗粒（包括大颗粒和小颗粒），并且通过了美国国家职业安全与卫生研究所 (NIOSH) 的认证。N95 呼吸器需要获得医生的同意、经过培训和适配度测试，才能准确佩戴。**此类呼吸器不能清洗。**
- 3) **KN95 呼吸器** - KN95 呼吸器可以为医护人员提供充分保护，但尚未获得 NIOSH 的批准。然而，美国食品药品监督管理局 (FDA) 已下达授权令，规定当 N95 呼吸器供应紧缺或无货时，可在医疗环境中使用 KN95 呼吸器。**此类呼吸器不能清洗。**

## 哪类口罩适合我？

如果您的工作需要使用个人防护用品 (PPE)，您可以参考本表中提供的**最低要求建议**。您的主管和/或员工可能会要求使用更高级别的个人防护用品。

工作/任务/活动类型	布口罩/面罩	医用口罩 (面罩)	KN95 呼吸器	N95 呼吸器
				
一般公开活动：购物、在公园散步等。	X	X		
在办公场所与同事交流	X	X		
与大众短时间频繁接触 (前台/接待人员)	X	X	X	
短时间密切接触 (在办公室内与客户商谈)	X	X	X	
长时间密切接触客户 (登门拜访/巡查)	X	X	X	X
长时间/密切接触 (个人照护服务)		X	X	X
执法, 极少量接触	X	X	X	
执法, 密切接触 (肢体冲突、逮捕)	X	X	X*	X*
应急避难所工作人员 (为新冠肺炎确诊/疑似患者提供支持)		X		X
对患者进行会产生气溶胶的操作 (有新冠肺炎症状或未知状态) 和眼部防护 (面罩或护目镜)				X

\* 请注意，N95 呼吸器和 KN95 呼吸器可能限制呼吸，在剧烈的体能活动过程中可能会引发问题。