



2020年2月17日 星期一 编辑 钱红 美编 王涛 校对 杜蕾



口罩珍贵 如何省着用？

复工了，大家最关心的话题又重新回到口罩上来。你是否即将陷入“无口罩可戴”的困境？其实我们普通人的口罩也可以“省着用”，今天我们教你这些方法！

哪些情况必须佩戴口罩？

上海市健康促进中心主任吴立明主任医师表示，以下五种情况，一定要戴口罩：人员密集场所要戴，乘坐公共交通工具要戴，搭乘电梯要戴，集中办公和工作的场所要戴，到医院就诊要戴。

哪些情况可以不戴口罩？

中国疾病预防控制中心流行病学首席专家、研究员吴尊友认为，一个人在家，或者家里的人从未外出过，在家里没必要戴口罩；在社区里，如果这个社区没有新冠肺炎流行，在室外也没必要戴口罩。

中国疾病预防控制中心传染病预防控制处研究员冯录召说，如果是独处，比如在家里未跟外人接触，包括在私家车上，或者单独在户外、小区里、行人稀少的公园里散步，这些情况下都没必要戴口罩。

戴什么样口罩才有用？

根据2020年1月30日国务院疫情防控组发布的《预防新型冠状病毒感染的肺炎口罩使用指南》，只要在非人员密集的公共场所，公众佩戴一次性使用医用口罩是完全可以的。但如果要出入高度密集场所或密闭公共场所，建议公众佩戴KN95/N95及以上颗粒物防护口罩。

此外，疑似病例、公共交通司

乘人员、公共场所服务人员等在岗期间，以及发热门诊、隔离病房医护人员及确诊患者转移时，均推荐佩戴医用防护口罩。

口罩可以重复使用吗？

冯录召认为，口罩重复使用要分具体情况：

首先，普通居民在风险较小的地方使用一次性口罩，在保障口罩清洁、结构完整，尤其是内层不受污染的情况下，可以重复使用，每次使用之后都应该放在房间比较洁净、干燥通风的地方。

其次，乘坐交通工具，出入人员密集的公共场所，包括进入商场、电梯、会议室，去普通医疗机构（除了发热门诊）就诊，可以佩戴普通医用口罩，即一次性医用口罩。这种情况下，回家后将口罩置于洁净、干燥、通风的地方，也还可以重复使用。

对于人员密集场所的工作人员，包括从事和疫情相关行业的人员、行政管理人员、警察、保安、快递人员等，建议佩戴医用外科口罩。这种情况下，可以根据实际情况适当延长口罩的使用时长。一般来说，如果口罩没有明显的脏污变形，可以不必每四小时一换，但是如果口罩出现脏污、变形、损坏、有异味时，需要及时更换。

能否用酒精、微波炉给口罩消毒？

喷洒消毒剂，包括医用酒精，会使防护效率降低，因此，不宜采用酒精喷洒的方式给口罩消毒。中国疾病预防控制中心流行病学首席专家、研究员吴尊友也表示，不建议用微波炉给口罩消毒。

正确保存、清洗和消毒可以提高口罩的利用率。口罩需单独存放，避免彼此接触，并标识口罩使用人员。医用标准防护口罩不能清洗，也不可使用消毒剂、加热等方法进行消毒。

有没有必要戴双层口罩？

口罩防护的关键指标还取决于气密性，只要正确佩戴合格产品，只需一个就能达到预期的预防效果。如果去人流密集地，手头没有医用级的N95口罩时，防雾霾的N95口罩外面加个外科口罩也是可以的，外面的外科口罩最好几小时一换。

综合新华社、中国新闻网等



我们需要一直佩戴口罩吗？

面对新冠肺炎疫情，在室外、家庭、工作等环境中，我们都需要一直佩戴口罩吗？专家说，这需要区分具体场合情况而定。在9日举行的北京市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上，北京市疾控中心副主任庞星火为市民详细介绍了不同场合下使用口罩情况。

——在室外环境中：

庞星火表示，当个人独处、自己开车或独自到公园散步等感染风险较低时，不需要佩戴口罩；在非疫区空旷且通风场所不需要佩戴口罩。在建筑工地、野外郊游等室外环境工作或活动的人员，原则上可以不佩戴口罩（职业防护例外）。

但参加演唱会、大型赛事等集会的人员，在商业街等室外公共场所可能与他人密切接触的人员，交警、公路稽查等执法人员，公交车站引导员等服务人员，以及其他向公众提供服务的有关人员应该佩戴口罩。

——在家庭环境中：

人们在家里也需要戴口罩吗？庞星火指出，家中无密切接触者原则上可以不佩戴口罩。但家中有密切接触者时，其他家庭成员应避免进入密切接触者房间，必须进入时应佩戴口罩。家庭成员出现呼吸道症状时应佩戴口罩。密切接触者单独居住，可不戴口罩；在进入和家庭成员共用的空间时应佩戴

医用口罩。

——在工作环境中：

假期结束，人们进入工作状态，办公环境下是否需要戴口罩？

“处于单人办公环境下的工作人员原则上可以不佩戴口罩；处于多人办公环境下的工作人员，办公环境宽松、通风良好，且彼此间确认健康状况良好情况下也可以不佩戴口罩。”庞星火说，但其他工作环境或无法确定风险的环境下应佩戴口罩。

——在其他场所环境中：

应当注意，在超市、农（集）贸市场需要佩戴口罩，医院、机场、火车站、地铁、公交、飞机、火车、超市、餐厅等相对密闭场所都需要佩戴口罩；公众处于公共交通工具、厢式电梯等密闭小环境时，也应佩戴口罩。

“总之，在密闭空间、人群聚集、人与人接触时，大家都要规范佩戴口罩。”庞星火指出，在日常工作和生活中需要佩戴口罩时，通常建议佩戴一次性使用医用口罩，在佩戴口罩前和摘除口罩后都应注意手卫生。

此外，专家提醒，口罩需单独存放，避免彼此接触；如需再次使用的口罩，可悬挂在干燥通风处，或将其放置在清洁、透气的纸袋中；口罩在弄脏时应及时更换，废弃口罩切勿随地乱扔，应按照生活垃圾分类要求处理。

据新华社

更多内容详见

本报官方微信或“掌握鲁中”APP



抗击新冠肺炎心理减压技术

安心手册

①

新型冠状病毒肺炎疫情来势汹汹、猝不及防，它不仅会伤害人们的身体健康，而且会带来严重的心理冲击，关于疫情的各种信息不断刷屏，弄得大家敏感、焦虑、紧张、惶恐不安。因此，在疫情防控中，既要“救命”也要“救心”。

为此，本报今起推出加强心理健康保健的安心手册，收集整理科学的心理健康知识、自我防护方法，特别是针对此次疫情，提供一些操作性强、简单有效的心理减压技术以供参考。

获得控制感

让自己处于安全之地或相对安全的地方，及时获得真实有效的疫情信息，不传谣不信谣，避免对疫情过度关注，把握“接近与远离的平衡”，避免因过度接收信息而导致的压力。

●建议：

- 1.每天仅在固定时段内，查看权威信息平台发布的消息，时间不超过1小时。
- 2.不要过度关注、轻信信息来源不明的截图、视频，减少杂音。
- 3.睡前不宜过分关注相关信息。

获得正确的心理健康知识

心理健康知识能帮助我们学习良好的应对方式、纠正不合理的想法和信念，缓解过度的负性情绪，提升心理健康水平，更有效地应对当下的危机。

●建议：

浏览几个权威的心理平台。

“蝴蝶拍”

(1)学习轻拍方法

步骤：双臂在胸前交叉轻抱自己对侧的上臂或肩膀，双手轮流轻拍，左右各拍一次为一轮，用自己感觉合适的轻重和速度

轻拍自己，一般速度较慢，4-12轮为一组。

(2)感受当下安全

感受到自己正在此时此地，正在房间里（或当时身处的地方），体验身体的姿势以及与自己周围环境的联系（例如，双脚放在地上，后背靠着椅子，家人在身旁，等等），默默告诉自己“现在我是安全的”。

(3)开始轻拍

轻拍过程中不断告诉自己“我是安全的”，感受自己与周围环境的联结，同时允许头脑中（想法、情绪、画面等）和身体的体验自然浮现。拍完一组后停下来，做一个深呼吸，体验当下的感受及环境的安全感。

(4)如果轻拍过程中或停下来时体验是正性的，则可以再拍一至两组，方法同前，然后结束。

少数情况下有可能出现负性体验，这时应回到当下的环境中，必要时可以通过现实感方法再回此时此地的安全感中，例如在环境中寻找5个某种颜色（例如，蓝色）物体及某种质地（例如，柔软的）的物体、体验脚踩在地面的感觉等，再次体验当下的安全感。如果有必要，可以做一个容器练习，想象把负性体验放入容器中并把容器送到遥远的让自己安心的地方，然后回到此时此地，体验当下的安全感。