



回家后先洗手还是先摘口罩？

专家对7个佩戴口罩问题给出标准答案

作为防控新冠病毒的最有效手段之一，口罩已成为健康生活的必需品。近日，北京地坛医院感染中心主任医师宋蕊梳理了7个关于口罩佩戴的问题，给出标准答案。

口罩应该怎么选？

不同人群、不同场合，口罩选择有不同。根据防护级别从高到低排序：N95(医用防护口罩) > 医用外科口罩 > 普通医用口罩 > 其他各式口罩 > 不戴口罩。

可根据不同场合选择不同的口罩。独自散步、驾车的情况下不需要戴口罩；去非人员密集公共场所，可使用一次性医用口罩或医用外科口罩；在人员密集的场所、公共交通工具内、空间狭小场所或

进入医疗机构时，可使用医用外科口罩或医用防护口罩(N95)。非医用口罩，如棉纱、活性炭和海绵等口罩具有一定防护效果，可视具体情况选用。

戴两层口罩是否更安全？

佩戴两层口罩不仅不能增加安全性，还会影响口罩的气密性。口罩的设计已经保证戴一个就能有效防护，如果戴两个口罩，口罩之间可能因摩擦造成移位。

先洗手还是先摘口罩？

回家后，应先洗手、再摘口罩、脱外衣、再洗手。这样做是为了避免双手在清洁前触摸脸、口、鼻和眼睛。摘口罩时只需接触口罩边缘、耳挂线，不要跟口罩有大面积接触，因为可能造成接触感染。

口罩能否重复用？

如果口罩只是短暂戴了半小时、1个小时，没有明显污渍，且完整性、气密性都没有问题，

可以再用一次。回到家中，不要把口罩随意放在桌子上，可以挂在挂钩上。

戴过的口罩如何处理？

健康人群佩戴过的口罩，按照生活垃圾分类的要求处理即可。疑似病例或确诊病例用过的口罩应视作医疗废弃物，严格按照医疗废弃物有关流程处理。

打完疫苗还用戴口罩吗？

到目前为止，没有任何疫

苗的保护率能达到百分之百。所以，即使接种了新冠疫苗也应继续佩戴口罩，特别是在公共交通、商场、超市等人员密集场所。

过期口罩能用吗？

使用过期的医用口罩无法保证可以有效阻隔病毒。但是，如果实在没有合适的口罩，过期口罩只是防护效果降低，也可以临时用。

据《北京晚报》

防疫下的春运：如何消除旅途隐患？

年关将近，虽然各地倡导就地过年，春运客运量总体下降，但人员集中流动与疫情防控任务交织叠加，组织保障工作仍然难度较大。火车、飞机、大巴车等长途公共交通工具空间密闭、人员复杂，多地“寻找同乘人员”的消息反映出长途公共交通工具属于新冠肺炎疫情防控重地。虽然交通部门已经出台多项防控措施，但仍有一些旅途隐患需要警惕。春运期间，如何安全乘坐长途公共交通工具？

为防扩散，数十趟火车、公交、飞机紧急寻人

1月5日，一名乘客从黑龙江省绥化市望奎县乘K350次列车返回吉林省长春市，其妻子与其邻座。1月11日，两人被确定为无症状感染者。

与上述两名无症状感染者同车厢的另外1人，从黑龙江省伊春市南岔县上车，1月13日被确定为无症状感染者。后经流调等方式溯源发现，这个无症状感染者在吉林引发了超过百人的“超级传播链”。

相关人士根据传染性和基因测序等判断，这个无症状感染者在车厢内感染的可能性非常大。由于密闭空间病毒传染的概率很大，很多人因为同车厢或者同航班出现确诊病例或者无症状感染者被采取管控措施。

黑龙江省卫健委二级巡视员刘彦诚介绍，哈尔滨市群力新城小区1月20日新增新冠肺炎确诊病例汤某，曾于1月13日乘坐Z17次列车由北京抵达哈尔滨，随后有关部门对汤某同车厢75名乘客采取相关管控措施。

此外，部分从国外入境人员在隔离期满且核酸检测为阴性后，乘坐公共交通工具出行，但抵达目的地后核酸检测呈阳性，导致有关部门紧急寻找同乘者。

记者梳理发现，1月份以来，全国至少有数十趟火车、公交、飞机涉及紧急寻人。按照相关要求，一旦发现新冠肺炎确诊病例、无症状感染者、密切



旅客在哈尔滨火车站候车厅候车(1月28日摄)。新华社发

接触者等曾出现在公共交通工具上，有关部门会及时做出场所消毒、管控有关人员等举措。为防控疫情，一些地区还暂停运行部分列车，给春运工作和乘客出行带来不便。

返乡路上，防范多重旅途隐患

记者了解到，虽然今年春运客运量总体下降，但人员集中流动与疫情防控任务交织叠加，春运组织保障工作难度加大。多地铁路、机场、公路等相关部门已经把疫情防控放在了春运工作的首要位置。其中，铁路部门严格控制列车超员率，加强客流疏导；公路客运站严格落实乘客测温、查验健康码等防控措施，并做好运输工具的消毒和通风工作；不少机场在显著位置张贴和摆放宣传提示语，加大摆渡车发车频次，

减少等候时间。

国家有关部门近日印发《2021年综合运输春运疫情防控总体工作方案》，要求各地交通运输主管部门、铁路车站、机场要建立全面对接机制，统筹做好综合运输服务衔接工作，及时疏运旅客，避免造成人员聚集。

但采访中记者了解到，火车、飞机、大巴车等长途公共交通工具的乘坐时间长、空间相对密闭、人员流动大，乘客随意走动、口罩佩戴不规范等问题依然为春运期间疫情防控带来诸多隐患。

——乘客口罩佩戴不规范。“绝大多数旅客都能听从佩戴口罩等的劝导，但乘务员巡查、打扫卫生时，总会发现有的乘客口罩佩戴不规范，甚至摘下不戴。”一位列车长告诉记者，没有办法“时刻关注乘客口罩佩戴情况”，只能及时提醒乘

客。由于座位间隙小，乘客摘下口罩吃饭也会加大传播风险。

——乘客随意走动，不能保持安全距离。一位列车乘务人员介绍，由于他所值乘的列车运行时间超过6个小时，部分乘客会在车厢内走动，甚至跨车厢“活动身体”，人员流动频繁。此外，在排队进站、检票上车等环节，个别乘客不能保持“一米线”距离，甚至出现“人挨人”的现象。

——站台吸烟增加疫情传播风险。由于旅途时间较长，部分乘客会在上车前的站台上，或者列车停站时走出车厢吸烟。由于停车时间短，不少下车吸烟人都聚集在列车门口，增加了疫情传播风险。

——无症状感染者较难防控。梳理发现，近期各地散发疫情中，均有无症状感染者引发的疫情扩散案例。部分交通从业者认为，现在乘坐交通工具前使用的测温、查验健康码等措施，在筛查无症状感染者方面仍显“力不从心”，很难通过测温等方式筛查出来无症状感染者。

平安过年，做好自己的“安全卫士”

春运期间，除严格遵守相关政策要求外，需要每个人都肩负起职责，做好自己的“安全卫士”。

近日，有关部门已经下发《关于有序做好春运期间群众出行核酸检测工作的通知》。中国疾病预防控制中心流行病

学首席专家吴尊友表示，目前，核酸检测仍然是能够尽早发现新冠病毒感染者的有效手段。有关交通从业者、专家表示，有关部门可继续加强前端防控措施，尽量减小无症状感染者、确诊病例等乘坐公共交通工具的概率。

乘客要认真进行体温监测，适当减少用餐、吸烟次数，规范佩戴口罩。交通运输部新闻发言人吴春耕表示，各地要全面落实乘客测温、查验健康码，提高客运场站和交通运输工具通风消毒频次，旅客要全程佩戴口罩，减少分散流动。

保持安全距离，减少非必要接触。北京西站客运车间业务指导王琳娜建议，旅客在进站口、安检口以及验证验票口，要严格按照“一米线”间隔排队，在乘坐交通工具过程中要始终做好自身防护，减少集中聚集。

适当增强防控力量，加强督导和检查。一些专家建议，乘客要支持和配合测温工作，如有发热要主动报告，各地公共交通场站要进一步强化安全意识，必要时可增设疫情防控监督员，专门督促火车、飞机、大巴车上的乘客落实好防疫措施。相关监管部门也要强化督导，确保有关单位落实好载客率、隔离区等要求。

吴春耕说，在严格落实疫情防控措施的前提下，交通运输部将进一步做好运输服务保障，优化路网运行服务，积极宣传引导公众安全出行，确保“疫情不因春运扩散”。

据新华社北京2月3日电