

防范新型冠状病毒，需要大家共同行动做好个人防护

# 戴口罩 勤洗手 不聚会

## 预防传染 戴口罩有讲究

戴口罩是阻断呼吸道分泌物传播的有效手段，选择医用外科口罩能很好地预防呼吸道疾病。南海区新型冠状病毒感染肺炎防控工作领导小组办公室（指挥部）1月26日发文，要求进入南海区公共场所必须佩戴口罩。

### A 如何选择 口罩

- ◆ 优先选择一次性医用外科口罩、防护口罩（即N95口罩）。
- ◆ 对普通大众而言，预防新型冠状病毒感染的肺炎不一定非要戴N95口罩，医用外科口罩也可以阻挡大部分粘在飞沫上的病毒进入呼吸道。



医用外科口罩  
(推荐使用)



N95口罩  
(防护力强)

### B 如何正确 佩戴口罩

#### 佩戴前准备

- ◆ 戴口罩前应先洗手，或在戴口罩的过程中避免手接触到口罩内侧面，减少口罩被污染的可能。
- ◆ 分清口罩的内外、上下，浅色面为内，应该贴着嘴鼻，深色面朝外；金属条（鼻夹）一端是口罩的上方。

#### 佩戴时注意



展开包住

压紧鼻夹

检测漏气

- ◆ 一次性医用口罩佩戴时，要将折面完全展开，将嘴、鼻、下颌完全包住，然后压紧鼻夹，使口罩完全贴合。
- ◆ 检测口罩是否与面部做到严丝合缝，方法是深吸一口气，然后快速地吹几下气，就能发现鼻侧、嘴侧是否漏气了。
- ◆ 佩戴口罩之后，尽量不要触摸口罩。如果必须触摸，则在触摸前和触摸后都要记得洗手。
- ◆ 佩戴口罩应专人专用，如果随意交换使用，可能导致交叉感染等后果。
- ◆ 一次性口罩需每天更换，不可重复使用。
- ◆ 3岁以上儿童可以选择戴纱布、棉布口罩，这类口罩对灰尘过滤能力比较好，同时也比较舒适、透气，适合孩子佩戴。
- ◆ 注意多摘下口罩、呼吸新鲜空气，患有呼吸系统疾病的患者尤其是哮喘患者、老人、儿童，长时间佩戴口罩可能导致呼吸不畅。

### C 摘掉口罩 要注意 哪些事项

- ◆ 不要触碰口罩的外表面，因为可能会感染自己。
- ◆ 不要触碰口罩的内表面（自己是病人），因为可能会感染别人。
- ◆ 不要触碰别人使用过的口罩，因为可能会交叉感染。
- ◆ 不要直接放到包里、兜里等，因为可能存在持续感染风险。

### D 使用过的 口罩 如何处理

- ◆ 在医疗机构中使用过的口罩，请直接投入医疗废物垃圾袋中，这些口罩作为医疗废物会由专业处理机构进行集中处置。
- ◆ 对于疑似患有传染病的民众，应在就诊或接受调查处置时，将使用过的口罩交给相应工作人员，作为医疗废物进行处理。
- ◆ 对于存在发热、咳嗽、咳痰、打喷嚏等症状的民众，或接触过此类人群的民众，推荐将口罩先丢至垃圾桶，再使用5%的84消毒液按照1:99配比后，洒至口罩上进行处理。
- ◆ 对于普通民众，因风险较低，使用过的口罩可以直接丢入垃圾桶。
- ◆ 处理完口罩后，记得洗手。



## 拒绝聚会 注意个人卫生

防控疫情，减少人员聚集是切断传播途径的关键。我们要主动拒绝聚会，尽量不要走亲访友、外出应酬，避开人员密集场所。同时注意个人卫生、防寒保暖、室内通风，勤洗手，勤换衣，勤晒被子，加强体育锻炼。

## 勤洗手

- 1、在饭前便后，手脏时，制备食品之前、期间和之后，咳嗽或打喷嚏后，照护病人时，处理动物或动物排泄物后都应洗手。
- 2、用流动的水、肥皂或含酒精的洗手液洗手。
- 3、揉搓时间不少于15秒。
- 4、洗手口诀：内外夹弓大立腕。



1、掌心相对揉搓



2、手指交叉  
掌心对手背搓擦



3、手指交叉  
掌心相对揉搓



4、弯曲手指  
关节在掌心揉搓



5、拇指在掌中揉搓



6、指尖在掌心中揉搓



7、螺旋式擦洗手腕  
交替进行

## 讲卫生

- 1 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或袖口或屈肘将口鼻完全遮住。
- 2 将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内。
- 3 咳嗽或打喷嚏后，用肥皂和清水或含酒精洗手液清洗双手。



## 不聚会

- 1月25日上午，广东省卫健委通报：1月24日，广东省累计发现聚集性疫情14起，13起为家庭聚集，1起为工作同事聚集。
- 为了有效防控病毒的传播，建议大家不要聚会。因为在聚会的准备和食用过程中，都会有很多人参与，形成亲朋好友的人为集聚，人群相互之间都是密切接触者，咳嗽、打喷嚏产生的飞沫，可直接传播给整个聚会人群，极易造成疾病传播。
- ◆ 尽量不聚会不应酬，不走亲访友，见面拱手不握手。
  - ◆ 不到人员密集场所走动。
  - ◆ 不参与大型活动。

