

使用口罩

口罩可以防止您感染他人，并可以降低自己被感染的风险。如果使用方式不正确，将增加感染的几率。

在本文中，我们将介绍医用口罩和布口罩的区别、何时应该戴口罩以及正确戴口罩的方式。

1) 何时应该戴口罩

政府会就戴口罩的时间和地点发布相关建议。戴口罩的要求将根据不同城市的感染情况而有所不同。请关注 www.fhi.no 和 www.helsenorge.no 的更新。

戴口罩的建议在新型冠状病毒肺炎 (Covid-19) 大流行整个期间适用：

权威部门建议在以下情况下戴口罩（直至另行通知）：

- 已感染或出现新型冠状病毒肺炎相关症状者需中断隔离、往返于卫生机构或进行测试时。
- 乘飞机从“红色”国家/地区来挪威的人员，飞行中所戴口罩需一直戴到将进行检疫检查的地点。
- 朋友或亲属需要照顾疑似或确诊新型冠状病毒肺炎患者，但无法保持至少一米距离时。

2) 医用口罩和布口罩有什么差异？

我们区分医用口罩和布口罩时使用下列定义：

- 医用口罩：供卫生工作者使用、符合适用标准的口罩。需要戴口罩时，请使用 1 类口罩。2 类口罩应留给卫生工作者。

- 布口罩：家庭或工厂制作的、采用布料或其他可洗材料制成的口罩。布口罩不受任何标准监管，其过滤效果（保护程度）未知。

研究表明，布口罩有效性低于医用口罩，因材质和适配度不同，有效性差异较大。

3) 哪些人不宜戴口罩：

- 2 岁以下儿童不宜戴口罩
- 不建议小学阶段（1 - 7 岁）以及更低年龄的儿童戴口罩
- 有医疗或其他疾病问题而无法戴口罩的成年人。如有疑问，请咨询您的全科医生。

4) 对戴口罩人员的建议

即使已经戴上医用或布口罩，也始终要：

- 彻底且经常洗手
- 与他人保持安全距离
- 生病时居家休息
- 包容无法戴口罩的人员

如何正确戴医用口罩

- 戴口罩前先洗手。
- 捏住口罩两侧的弹力皮筋并固定于耳朵后面。戴口罩时避免用手触碰口罩本身。
- 确保口罩贴紧面部，盖住鼻子和下巴。
- 口罩只能使用一次。
- 口罩受潮或摘下口罩吃东西之后，换一个新的口罩。
- 摘下的口罩立即扔进垃圾桶。

- 摘口罩或触碰口罩后洗手。

如何正确戴布口罩

- 戴布口罩前先洗手。
- 捏住布口罩两侧的弹力皮筋固定于耳朵后面。戴布口罩时避免用手触碰口罩本身。
- 确保布口罩贴紧面部，盖住鼻子和下巴。
- 口罩受潮或摘下口罩吃东西之后，换一个干净的布口罩。
- 摘口罩或触碰布口罩后洗手
- 将用过的布口罩放进封闭的塑料袋，直至打开清洗。
- 每次用完布口罩后，必须用 60 度水清洗。

戴口罩方式错误可能会增加感染风险

不要这样戴口罩：

- 不要将口罩移到下巴处。
- 不要将口罩移到鼻子以下。
- 不要将口罩移到额头上。
- 不要交叉弹力皮筋。
- 不要用未洗净的手触碰口罩。
- 不要半戴口罩。
- 不要将口罩放到手臂上。
- 不要反复使用口罩。