

关于指导社会公众科学按需使用口罩 促进复工复产有关工作的通知

相关省、自治区、直辖市、新疆生产建设兵团新型冠状病毒感染肺炎疫情指挥部：

新冠肺炎疫情发生以来，口罩需求大幅增加，全社会高度关注，除努力扩大生产、增加供应之外，还必须从需求端增强口罩使用的科学性，提高口罩的使用效率。近期，国家卫生健康委已经公布了《不同人群预防新型冠状病毒感染口罩选择与使用技术指引》《预防新型冠状病毒感染的肺炎口罩使用指南》《预防新型冠状病毒感染不同风险人群防护指南》等技术指导文件，但各地落实尚不到位，尤其是社会公众在口罩使用方面仍存在诸多不科学、不合理现象，需要引起高度重视。

为全面打赢防控疫情阻击战，特别是做到依法科学防控疫情，抓好企业复工复产，恢复经济社会活动正常进行，请你们进一步加大工作力度，切实指导社会公众科学按需使用口罩，大力减少口罩使用中的浪费。为帮助各地做好上述工作，我们在相关技术指导文件基础上，针对社会公众专门作了简化，形成了《社会公众使用口罩简易问答指南》（以下简称《指南》）。现将《指南》发给你们，请迅速组织广播电视、报纸、政府微博微信等渠道，加大宣传力度，及时让公众知晓和理解。

同时，请你们严格按照国家卫生健康委颁布的口罩选择与使用技术指导文件，切实规范对企业复工复产的口罩等防护要求，及时纠正缺乏科学依据、过度过当的复工复产限制条件。此外，省级政府要指导全省范围内政府机关工作人员带头科学按需使用口罩、带头不使用 N95 口罩（除现场指挥疫情防控等特殊场合外），为企事业单位和广大群众做出表率。

附件：社会公众使用口罩简易问答指南

国务院联防联控机制生活物资保障组

2020年2月14日

附件

社会公众使用口罩简易问答指南

1.为什么要科学按需佩戴口罩？

答：佩戴口罩是社会公众预防新型冠状病毒感染的重要手段，在必要的场合，每个人都应当选择合适的口罩类型佩戴使用，做好自身防护。同时，每个人也都有责任区分不同的工作性质、生产生活场所，按照疫情的暴露风险等级，适度适当地佩戴口罩，不过度防护，提高口罩使用效率，减少资源浪费。目前，有高、较高、中等、较低、低 5 种不同等级的暴露风险，可以作为选择和使用口罩的指引。高、较高暴露风险人员人员主要是直接在一線从事疫情防控工作的人员。其他人员大都属于中等、较低或低暴露风险人员。

2.生产生活中必须佩戴 N95 口罩才安全吗？

答：在抗击疫情一线，属于高（较高）暴露风险的医护人员有必要使用医用防护口罩或 N95 等级防护口罩。在医院普通门诊、病房工作的医护人员，一般只建议佩戴医用外科口罩。一般社会公众既没有必要，也不应提倡使用 N95 口罩。

3.我不是医护人员，但工作场所在空间密闭或人员密集的场

合，应当如何佩戴口罩？

答：如果您是医院、机场、火车站、地铁、地面公交、飞机、火车、超市、餐厅等相对密闭、人员密集场所的工作人员，或者是与疫情相关的行政管理、警察、保安、快递等从业人员，属于中等暴露风险人员，建议在工作场所佩戴医用外科口罩。

4.我既不是医护人员，生产生活场所也不是前几个问题所说的情况，应当如何佩戴口罩？

答：如果您处在超市、商场、交通工具、电梯等人员密集区，或处于普通室内办公、工厂车间等环境，或是在医疗机构就诊（除发热门诊外）的患者，或是集中学习和活动的在校学生等，一般属于较低暴露风险人员，建议佩戴一次性使用的医用口罩，儿童可以选用性能相当的口罩。

5.有哪些场合可以不佩戴口罩？

答：如果您本人健康，在居家、通风良好或人员密度低的场所，一般属于低暴露风险人员，可以不佩戴口罩。比如，家中没有疑似患者，也没有密切接触者、疫区回来的家人；私家车没有搭乘过疫区客人或者疑似患者；在通风条件好的露天劳动、工作，并和相邻人员保持适当距离；逛公园时没有游客聚集，有条件 and 周围人保持适当距离；办公室严格采取了消毒、测体温、通风措施，同事也没有疑似和密切接触者，这些情况可以不戴口罩。

6.儿童应佩戴什么样的口罩，应注意哪些事项？

答：儿童选用符合国家标准并标注儿童或青少年颗粒物防护口罩的产品。儿童在佩戴口罩前，需在家长的帮助下，认真阅读并正确理解使用说明，以掌握正确使用方法。家长应随时关注儿童口罩佩戴情况，如儿童在佩戴口罩过程中感觉不适，应及时调整或停止使用。因儿童脸型较小，与成人口罩边缘无法充分密合，不建议儿童佩戴具有密合性要求的成人口罩。

7.佩戴口罩有什么要注意的？

答：选择合适尺寸的口罩。佩戴口罩前，应洗手。佩戴时，要让口罩紧贴面部，同时用左右手的手指按压鼻两侧的铝片，以减少四周的空气泄漏。医用外科口罩的鼻夹在上方，使用时要压紧。佩戴口罩后，应避免触摸口罩。若必须触摸口罩，在触摸前、后都要洗手。摘下口罩时，尽量避免触摸口罩的外面，并立即洗手。

8.佩戴两层口罩可以更安全吗？

答：佩戴两层口罩不能增加安全性。

9.使用后的口罩能不能重复用？

答：除了高或较高暴露风险人员，健康人佩戴的口罩可反复

多次使用，包括适当延长口罩使用时间、使用次数。如需再次使用的口罩，可悬挂在洁净、干燥通风处，或将其放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放，避免彼此接触，并标识口罩使用人员。

10.口罩什么情况下需要更换？

答：一般在口罩变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时更换。

11.口罩使用后应该如何丢弃处理？

答：如果您属于健康人群，佩戴过的口罩按照生活垃圾分类的要求处理即可。如果您是疑似病例或已经确诊，则佩戴后的口罩不能随意丢弃，应视做医疗废弃物，严格按照医疗废弃物有关流程处理。