

坚持做好个人防护之戴口罩



每个人都是自身健康的“第一责任人”，做好个人防护措施，不能松懈。口罩是预防呼吸道传染病的重要防线，可以降低新型冠状病毒感染的风险。口罩不仅可以防止病人喷射飞沫，降低飞沫量和喷射速度，还可以阻挡含病毒的飞沫核，防止佩戴者吸入。

即使打了新冠疫苗也要继续戴好口罩

对于个人来说，接种疫苗的保护效果不是100%，并且产生保护性抗体也需要一定的时间；对于群体来说，在没有形成免疫屏障的情况下，新冠病毒依然容易传播。所以，戴口罩、勤洗手、保持社交距离、常通风、使用公筷公勺等个人防护措施仍要坚持。

通风条件不太好的地方要戴口罩

在空气流通不好地方，比如封闭的交通工具高铁、地铁等，封闭的公共场所

如乘坐电梯这样在空气流通不好地方要戴口罩。

到医院就诊或者陪同亲友看病，在医院环境中一定要戴口罩。

此外，在公共服务窗口，如超市的收银、银行的柜台这些地方要戴口罩。

口罩在变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时需及时更换。

如何正确佩戴口罩

1. 洁双手。日常注意手卫生，佩戴和摘下口罩时，要洗手。
2. 辨正反。戴口罩前，请将口罩鼻夹侧朝上、深色面朝外。如口罩无颜色区别，可根据口罩褶皱判断，褶皱处向下为外。
3. 严密合。戴口罩时，用双手手指置于金属鼻夹中部，一边向内按压一边顺着鼻夹两侧移动指尖，直至将鼻夹完全按压成鼻梁形状为止。同时快速吸气，检查空气是否从口罩边缘包括鼻梁处泄露，再调整鼻夹。
4. 防飞溅。打喷嚏或咳嗽时不需要摘下口罩，可适时更换；如不习惯，可摘下口罩用纸巾或肘部遮掩口鼻。
5. 护幼儿。帮小朋友整理口罩时，要做好手卫生，不要用不干净的手触碰孩子的口罩、脸或者头部。
6. 巧更换。口罩佩戴使用中，如果发现口罩明显潮湿或脏污时，建议立即更换新口罩，以免影响防护效果。



在湖州看见美丽中国
BEAUTIFUL CHINA
DYNAMIC HUZHOU

讲文明 树新风
公益广告

文明健康 绿色环保



坚决制止餐饮浪费 光盘行动从我做起

