



口罩不够用，如何高效利用？

新冠肺炎流行期间，在防护口罩紧缺的情况下，普通居民如何最大限度利用好手头的每一只口罩？近日，中国疾病预防控制中心专家在国务院联防联控机制新闻发布会上就此作出回应。

有些场合无须戴口罩

什么场合无须使用口罩？中国疾病预防控制中心流行病学首席专家、研究员吴尊友认为，一个人在家，或者家里的人从未外出过，在家里没必要戴口罩；在社区里，如果这个社区没有新冠肺炎流行，在室外也没必要戴口罩。

中国疾病预防控制中心传染病预防控制处研究员冯录召说，如果是独处，

比如在家里未跟外人接触，包括在私家车上，或者单独在户外、小区里、行人稀少的公园里散步，这些情况下都没必要戴口罩。

国务院应对新冠肺炎疫情联防联控机制近日发布的《不同人群预防新型冠状病毒感染口罩选择和使用技术指引》也提到，居家室内活动、散居居民，包括空旷场所/场地的儿

童、学生在内的户外劳动者，以及通风良好工作场所工作者，都属于低风险暴露人员，这些人员在居家、通风良好和人员密度低的场所也可不佩戴口罩。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，也有降低咳嗽、喷嚏和说话等产生的飞沫播散的作用，可视情况选用。

有些情况口罩可重复使用

什么情况下口罩可以重复使用？冯录召认为，这要分具体情况：

普通居民在风险较小的地方使用一次性口罩，在保障口罩清洁、结构完整，尤其是内层不受污染的情况下，可以重复使用，每次使用之后都应该放在房间比较洁净、干燥通风的地方。

乘坐交通工具，出入人

员密集的公共场所，包括进入商场、电梯、会议室，去普通医疗机构（除了发热门诊）就诊，可以佩戴普通医用口罩，即一次性医用口罩。这种情况下，回家后将口罩置于洁净、干燥、通风的地方，也还可以重复使用。

对于人员密集场所的工作人员，包括从事和疫情

相关行业的人员、行政管理人员、警察、保安、快递人员等，建议佩戴医用外科口罩。这种情况下，可以根据实际情况适当延长口罩的使用时长。一般来说，如果口罩没有明显的脏污变形，可以不必每四小时一换，但是如果口罩出现脏污、变形、损坏、有异味时，需要及时更换。

正确保存、清洗和消毒可提高口罩利用率

口罩能不能用酒精或微波炉消毒？冯录召说，喷洒消毒剂，包括医用酒精，会使防护效率降低，因此，不宜采用酒精喷洒的方式给口罩消毒。吴尊友表示，不主张用微波炉给口罩消毒。

正确保存、清洗和消毒

可以提高口罩的利用率。前述指引提到，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。医用标准防护口罩不能清

洗，也不可使用消毒剂、加热等方法进行消毒；自吸过滤式呼吸器（全面型或半面型）和动力送风过滤式呼吸器的清洗参照说明书进行；棉纱口罩可清洗消毒，其他非医用口罩按说明书处理。（新华社）

科普：返岗复工 上班族如何做好防护？

长假过后，上班族们陆续返岗复工。新冠肺炎疫情仍在持续，公交地铁上如何做好防护？到单位又该注意些什么？是否需要戴手套？对此，世界卫生组织驻华代表处近日通过官方微信公众号提出了一些建议。

出行时如何做好防护？世卫组织建议尽量错峰出行。如果不得不乘坐公交，最好与其他乘客保持至少一米的距离；避免触摸自己的脸；用含酒精的免水洗手液洗手，尤其是触摸过售票机、门、扶手等物体表面后；打喷嚏或咳嗽时用纸巾、臂肘等遮盖口鼻；不要随地吐痰；纸巾用后立即扔掉并洗手。

上班期间，应减少在

密集空间内聚集，具体做法包括以电话或网络会议替代面对面会议，推迟不必要的团体活动，限制同一时间工作场所的人数等；经常对工作场所进行清洁和消毒，尤其是门把手、电话、键盘、电梯按钮、厨房、水房和洗手间；问候他人时避免身体接触，不要握手；和同事、客户谈话时保持一米距离；常使用肥皂和水或含酒精的免水洗手液洗手；咳嗽或打喷嚏时注意正确遮挡。

世卫组织说，如果口罩不够用，就在最必要的时候使用，如在公交地铁车厢、电梯等人员密集的密闭空间中。戴口罩前后要注意洗手，且佩戴过程中避免用手触摸口罩。至

于戴手套，其好处不如勤洗手。戴手套可能会给人们一种错误的安全感，进而增加接触病毒的风险。例如，在接触了受污染的表面后又用戴着手套的手触摸自己的脸。若想真正起到防护作用，手套必须一次性使用或适当清洗、保持干燥。对公众来说，与戴手套相比，常用肥皂和水或含酒精的免水洗手液洗手更实用有效。

下班回家后，别忘记先洗手再与家人接触。另外，保持家居环境卫生非常重要，应注意的事项包括多开窗通风；定期清洁住所，尤其是厨房和卫生间的家具和物体表面；常清洁孩子的玩具；及时丢弃用过的纸巾等。（新华社）



赶制口罩 加大供应

2月8日，山东滨州高新技术产业开发区如悦医疗科技有限公司的工人在生产口罩。

新冠肺炎疫情发生以来，医疗用品企业开足马力生产口罩等医疗物资，助力打赢疫情防控阻击战。（新华社）

重庆：每10个确诊病例中就有1个餐饮食品业病例

重庆市卫健委党委副书记夏沛在9日举行的重庆市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上表示，专家在对重庆前期病例的职业分析时发现，餐饮食品业累计病例数逐步升高，每10个新冠肺炎确诊病例中就有1个餐饮食品业病例，在外就餐、聚集性用餐存在较高风险。

“餐饮食品业累计病例数占总病例数的10.46%，因此千万不能忽视聚集性用餐的高风险，应尽量减少在外就餐。”夏沛表示，目前重庆

新增新冠肺炎病例中，本地病例占比较高，其中重庆主城区和渝西片区以社区感染传播为主。随着企业的逐步复工复产，人群流动增加，疫情防控压力将进一步增大。

夏沛表示，复工复产企业要按照统一安排部署，落实疫情防控主体责任，对食堂等重点区域要做好全面消毒工作，推行分餐制，分时段错峰分散用餐，避免扎堆就餐。专家呼吁，市民尽量减少外出，做好自我防护，杜绝各类聚餐聚会。（新华社）

深圳：防疫期间到药店购买治疗发热药品需实名

深圳市市场监督管理局8日发布《关于药品零售企业进一步加强疫情联防联控有关工作的通知》，对防疫期间各药品零售企业经营活动进行规范。

通知明确，药品零售企业应严格执行体温监测要求，对进入经营场所人员进行体温监测，督促进店者做好个人防护，对前来购买治疗发热、咳嗽药品的人员要执行实名制，登记身份证号码、手机号码和现住址，详细询问了解有关情况，引导患者及时就诊。同时，积极承担社会责任，协助排查发热

人群，发现体温超出正常值的要及时向所在社区工作站和有关单位报告。

通知要求，药品零售企业对场内经营者及员工严格实行健康监测，严禁有发热、感冒、咳嗽等呼吸道感染症状的人员上岗，严禁让未经筛查合格的有疾病流行地区旅行史的人员上岗；保持防疫医疗用品价格稳定，严禁囤积居奇、串通涨价、哄抬物价、散布虚假涨价信息等违法行为；严格遵守药品经营质量管理规范，确保经营药品可追溯；严禁非法制售假劣药品、医疗器械等违法行为。（新华社）