



共战疫情



口罩 使用手册

北京市药品监督管理局

目录



引言

一. 如何选择合适的口罩?

1. 口罩过滤效果的衡量指标
2. 常用口罩分类
3. 各国口罩执行标准
4. 口罩类型及推荐使用人群

二. 口罩佩戴及使用提示

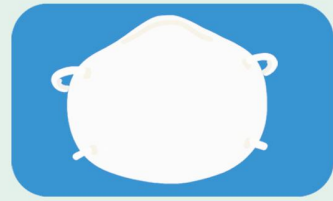
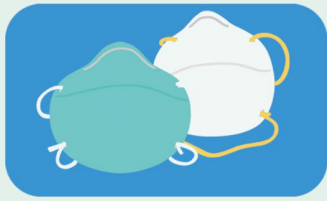
1. 耳戴式口罩佩戴方法
2. 头戴式口罩佩戴方法
3. 口罩的使用提示

三. 口罩的保存、清洗和消毒

1. 口罩的保存
2. 口罩清洗、消毒注意事项

四. 废弃口罩如何处理?

1. 折叠方法
2. 注意事项



防范疫情，不仅要戴口罩，更要正确地选择和使用口罩。

关于口罩，各国都有哪些标准？如何选择合适的口罩？如何正确地佩戴口罩？口罩暂时摘下时应该如何保存？废弃的口罩如何处理？这里有你需要的各种口罩知识！



一. 如何选择适合的口罩？



1. 口罩过滤效果的衡量指标

非油性颗粒物过滤效果（PFE）是衡量口罩过滤效果的重要指标。

在挑选口罩时，大家普遍关心的是口罩能不能防病毒，但几乎所有的口罩标准中，都将“非油性颗粒物过滤效果（PFE）”作为口罩的评判指标，这是为什么呢？

原来，测试用的非油性颗粒物采用的是NaCl气溶胶，直径大约在 $0.075 \pm 0.020 \mu\text{m}$ ，与病毒直径（约 $0.1 \mu\text{m}$ ）相近，非油性颗粒物的过滤效果可以在一定程度上反应出口罩对病毒的阻隔能力。

新型冠状病毒主要通过飞沫传播，其直径远远大于病毒。因此说可以阻挡病毒的口罩，同样可以阻挡飞沫。另外，细菌过滤效率（BFE）也是衡量口罩过滤效果的一项主要指标。



2.常用口罩分类

①医用防护口罩

执行国家标准GB 19083-2010《医用防护口罩技术要求》，分为三级。1级：PFE \geq 95%；2级：PFE \geq 99%；3级：PFE \geq 99.7%

可有效预防由患者体液或血液飞溅引起的飞沫传染，密闭效果好，所以它可有效预防由患者体液或血液飞溅引起的飞沫传染。

②医用外科口罩

执行医药行业标准YY 0469-2011《医用外科口罩》或企业标准。要求BFE \geq 95%，PFE \geq 30%。

能在一定程度上预防呼吸道感染，无法防霾。

③一次性使用医用口罩

执行医药行业标准YY/T 0969-2013《一次性使用医用口罩》或企业标准。要求细菌过滤效果（BFE） \geq 95%。对非油性颗粒物过滤效果（PFE）没有要求。

适合购买不到医用外科口罩又不得不出现在超市、商场、公共交通、电梯等人员密集区域的普通人使用。

对于普通消费者，区分“一次性使用医用口罩”和“医用外科口罩”的方法，主要是看包装上的名称。

④普通口罩

该种类型的口罩材质多为棉布、纱布、毛线、帆布及绒等，由于材质本身不够致密，无法起到预防感染目的。



3.各国口罩执行标准

①美国标准口罩

执行美国国家职业安全研究所（NIOSH）的NIOSH42 CFR84-1995。标准中将过滤非油性颗粒物口罩分为N95、N99、N100三个等级。

N90: PFE \geq 90%; N95: PFE \geq 95%; N100: PFE \geq 99.97%

国标中的KN95相当于美标中的N95，二者在过滤效率测试上基本一致。

②欧盟标准口罩

执行欧盟标准：EN 149:2009。分为FFP3、FFP2、FFP1三个等级。

FFP1:PFE \geq 80%; PPF2 PFE \geq 94%; FFP3: PFE \geq 97%

③日本标准口罩

执行日本标准:JIS T8151-2010。分为DS3、DS2、DS1三个等级。

DS1:PFE \geq 80%; DS2 PFE \geq 94%; DS3: PFE \geq 97%

④韩国标准口罩

参照韩国食药监（MFDS），分为KF99、KF94、KF80三个等级。

KF80: PFE \geq 80%; KF94 \geq 94%; KF99 \geq 99%



4. 口罩类型及推荐使用人群

◎ 推荐使用 ✓ 选择使用

人群及场景		可不带或普通口罩	一次性使用医用口罩 (YY/T 0969)	医用外科口罩 (YY0469)	颗粒物防护口罩 (GB 2626)	医用防护口罩 (GB 19083)	防护面具 (加P100滤棉)
高风险	疫区发热门诊				✓	◎	✓
	隔离病房医护人员				✓	◎	✓
	插管、切开等高危医务工作者					◎	◎
	隔离区服务人员 (清洁、尸体处置等)				◎	✓	
	对确诊、疑似现场流行病学调查人员				✓	◎	
较高风险	急诊工作医护人员				◎		
	对密切接触人员开展流行病学调查人员				◎		
	对疫情相关样本进行检测人员				◎		
中等风险	普通门诊、病房工作医护人员等		✓	◎			
	人员密集区的工作人员		✓	◎			
	从事与疫情相关的行政管理、警察、保安、快递等从业人员		✓	◎			
	居家隔离及与其共同生活人员		✓	◎			
较低风险	在人员密集场所滞留的公众		◎				
	人员相对聚集的室内工作环境		◎				
	前往医疗机构就诊的公众		◎				
	集中学习和活动的托幼机构儿童、在校学生等。		◎				
低风险	居家活动、散居居民	◎					
	户外活动者	◎					
	通风良好场所的工作者、儿童和学生等	◎					

二. 口罩佩戴及使用提示



1. 耳戴式口罩佩戴方法



① 检查口罩有效期及外包装。



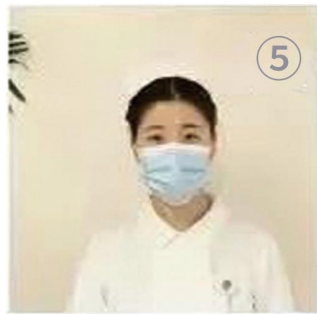
② 分鼻夹侧朝上，一般深色面朝外或褶皱朝下。



③ 上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌。



④ 双手指尖向内触压鼻夹，逐渐向外移。



⑤ 适当调整面罩，使周边充分贴合面部。



⑥ 口罩污染时或使用超过4小时后更换。



⑦ 手拎系带，弃于医疗(黄色)垃圾桶。

2.头戴式口罩佩戴方法



① 检查口罩有效期及外包装。



② 手持口罩扣于面部，凸面朝外，鼻夹侧朝上。



③ 先套下系带，再套上系带。



⑤ 手双手指尖向内触压鼻夹，并逐渐向外移动。



⑥ 调整鼻夹及系带，直至吹、吸气时均不漏气。



⑦ 污染、破损及超说明使用时限时更换，拎住系带弃于医疗（黄色）垃圾桶。

3.口罩的使用提示

①孕妇佩戴防护口罩，应注意结合自身条件向专业医师咨询，确认自己的身体状况适合。

②老年人及慢性病患者身体状况各异，如心肺疾病患者佩戴后会造成不适感，甚至会加重原有病情，这些人应寻求医生的专业指导。

③儿童处在生长发育阶段，其脸型小，建议选择正规厂家生产的儿童防护口罩。



三.口罩的保存、清洗和消毒



1.口罩的保存

在新型冠状病毒感染的肺炎流行期间,在保障公众健康的前提下,可适当延长口罩使用时间和使用次数。

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。

2.口罩清洗、消毒注意事项

①医用防护口罩不能清洗,也不可使用消毒剂、加热等方法进行消毒;

②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。



四.废弃口罩如何处理？



1.处理方法

01



洗手后把口罩的橡皮筋从耳朵摘下。

02



尽量避免触摸口罩向外部分，将口罩由里向外折叠。

03



将口罩放进自封袋中封好。

04



将口罩连同自封袋，扔进有盖垃圾桶内后，要立即清洗双手

2.注意事项：

由于口罩向外的部分可能已经沾染致病菌，所以在摘下口罩及处理过程中，要尽量避免触摸口罩向外的部分。

防伪查询网站：
国家药品监督管理局
<http://www.nmpa.gov.cn/WS04/CL2042/>



北京地区热线电话：
010—12315，010—12345

