

关于新型冠状病毒（2019-nCoV）爆发期间在社区、家庭护理和医疗场所使用口罩的建议

Original SCIENCEOWLS 照谣镜 Today



世界卫生组织（WHO）临时指导意见（2020年1月29日）

译 | 李长青

前言

本文档提供了有关在报告有2019年新型冠状病毒（2019-nCoV）引起暴发的地区的社区、家庭和医疗机构中使用医用口罩的快速建议。它适用于公共卫生和感染预防和控制（IPC）专业人员、卫生保健管理人员、卫生保健工作者和社区卫生工作者。随着更多数据的获得，它将进行修订。

根据目前获得的信息，认为2019-nCoV人对人的传播途径是通过呼吸道飞沫或接触。与患有呼吸道症状（例如打喷嚏，咳嗽等）的人密切接触（1米以内）的人有暴露于潜在感染性呼吸道飞沫的危险。医用口罩是平坦的或打褶的外科或手术口罩（有些是杯状的），通过带子固定在头上。

一般建议

戴医用口罩是防止某些呼吸道疾病（包括2019-nCoV）在受灾地区传播的预防措施之一。然而，仅使用口罩不足以提供足够的保护水平，应采取其他同等相关的措施。如果要使用口罩，则该措施必须与手部卫生措施和其他IPC措施相结合，以防止人与人之间2019-nCoV的传播。世卫组织已针对怀疑感染2019-nCoV时使用的感染预防和控制（IPC）策略制定了家庭护理和医疗机构指南。

如果无指征的戴医用口罩，可能会导致不必要的成本，采购负担并产生虚假的安全感，从而导致忽略其他基本措施，例如手部卫生习惯。此外，错误使用口罩可能会降低其预防传播风险的有效性。

社区环境

没有呼吸道症状的个人应：

- 避免待在拥挤的封闭空间；
- 与患有2019-nCoV呼吸道症状（例如咳嗽，打喷嚏）的任何人保持至少1米的距离；
- 经常进行手卫生，如果手脏不明显，请使用含酒精的洗手液，或如果手被明显弄脏，请使用肥皂和水；
- 如果在咳嗽或打喷嚏时用弯曲的肘或纸巾遮住鼻子和嘴巴，请在使用后立即将其丢弃并进行手部卫生；
- 避免接触口鼻；
- 不需要医用口罩，因为没有证据可用于保护非病患者。但是，根据当地的文化习惯，在某些国家可能会戴口罩。如果使用口罩，则应遵循最佳佩戴、拆卸和处置方法以及拆卸后的手卫生措施（有关适当的口罩管理，请参阅以下建议）。

有呼吸道症状的个人应：

- 如果发烧、咳嗽和呼吸困难，请戴好医用口罩并尽快就医；

-请遵循以下有关适当口罩管理的建议。

家庭护理

鉴于有关该疾病及其传播的当前可用数据，世卫组织建议使用隔离预防措施对可疑2019-nCoV感染病例进行护理并在医院中进行监测。这将确保医疗质量的安全性（以防患者症状恶化）和公共卫生安全。但是，由于几种可能的原因，包括无法获得住院服务或服务不安全的情况（即能力和资源有限，无法满足对医疗服务的需求），或者在知情拒绝住院的情况下，可能考虑需要提供医疗服务的家庭环境。应遵循IPC有关家庭护理的具体指导。

怀疑患有2019-nCoV感染且有轻度呼吸道症状的个人应：

-如果手没有明显弄脏时使用含酒精洗手液进行手部卫生，如果手被明显弄脏时用肥皂和水洗手；

-尽量与健康的人保持距离（至少1米）；

-为控制呼吸道分泌物，应戴医用口罩，在可以耐受的情况下，应尽可能地将其提供给个人并尽可能地佩戴。对于不能耐受医用口罩的个人，严格采取呼吸卫生措施，即在咳嗽或打喷嚏时用一次性纸巾遮住口鼻。使用后请丢弃材料。接触呼吸道分泌物后立即清洁双手；

-尽可能打开窗户和门，改善居住空间中的气流。

疑似2019-nCoV感染并伴有轻度呼吸道症状的个人的亲戚或照顾者应：

-如果手没有明显弄脏时使用含酒精洗手液进行手部卫生，如果手被明显弄脏时用肥皂和水洗手；

-与受感染者尽可能保持距离（至少1米）；

-与受感染者在同一房间时要戴医用口罩；

- 使用后立即丢弃材料。接触呼吸分泌物后立即洗手；
- 尽量开窗以改善居住空间的气流。

医疗机构

有呼吸道症状的个人应：

- 在分诊区或候诊区等待或在设施内运输时，戴上医用口罩；
- 留在专门用于可疑或确诊病例的队列区域时，戴上医用口罩；
- 当隔离在单人间时，不要戴医用口罩，而在咳嗽或打喷嚏时用一次性纸巾遮住口鼻。适当处置它们，然后立即进行手部卫生。

医务人员应：

- 在进入怀疑或确认感染2019-nCoV的患者的房间以及在向可疑或确诊的病例提供护理的任何情况下，戴上医用口罩；
- 在执行可气溶胶的操作（例如气管插管、有创通气、气管切开术、心肺复苏术、插管前的人工通气和支气管镜检查）时，使用至少与美国国家职业安全与健康研究所（NIOSH）认证的N95、欧盟（EU）标准FFP2相同的防护用品。

口罩管理

如果佩戴了医用口罩，则必须进行适当的使用和处置，以确保其有效并避免由于不正确使用和处置口罩而导致传播风险的增加。

以下有关正确使用医用口罩的信息来自于医疗机构的实践：

- 仔细佩戴并固定口罩，遮盖口鼻，尽量减小口罩和面部之间的空隙；

- 使用时，避免触摸口罩；
- 使用适当的方法去除口罩（即不要触摸前面，而是从后面解开）；
- 取出后或无意间触摸了使用过的口罩后，请使用含酒精的洗手液洗手，如果明显被弄脏，请用肥皂和水洗手。
- 口罩潮湿后应立即更换新的、干净和干燥的口罩。
- 不要重复使用一次性口罩；
- 一次性口罩使用后应立即丢弃并移除。

在任何情况下均不建议使用布（例如棉或纱布）口罩。

欢迎转发
转载请联系我们获取授权

健康素养 HEALTH LITERACY

题目

呼吸 互学：肺炎的真相
从新型冠状病毒肺炎疫情谈起

纪小龙

2020年2月4日（周二）
20:00-22:00



健康素养微课
科学猫头鹰出品



www.sciowl.com

相关文章：

方舟子：不宜要求普通公众戴口罩

武汉爆发的新型肺炎能否人传人？

面对武汉突发冠状病毒疫情，你该如何做？

方舟子：什么样的口罩能够挡住冠状病毒

武汉肺炎疫情中，一个未引起足够重视的冠状病毒传播途径

美国《国家地理》发文：如果关闭了野生动物交易市场，这一切都会是过去

霍乱时期的理性

网传武汉协和医院方案需立即叫停

不要让冠状病毒“变异”成恐惧和恐慌流行病

当恐惧凌驾于病毒.....

李长青：怎样理解新冠肺炎的不典型症状



[Read more](#)

