



不戴口罩 你自己 就是病菌的帮凶

以前看见戴口罩的人总感觉很奇怪，而最近却恰恰相反，看见不戴口罩的人反而会不习惯。原因不必多说，雾霾、沙尘等恶劣天气的增多，非典、禽流感、中东呼吸综合征等传染病的肆虐，以及人们越来越强的防护意识，让口罩成了生活必需品的新成员。

虽然戴口罩的人越来越多，但很多人戴口罩的意识没有跟上，大多数人是被“强迫”戴上的。比如，前几天北风刚吹走雾霾，很多人去医院、车站等公共场所时就迫不及待的摘下了口罩。

当人们还没从雾霾被风吹散的喜悦中缓过神，新的一波雾霾又来了，很多人在雾霾不是很严重时根本不戴口罩。其实，生活中不止雾霾天，还有很多情况需要佩戴口罩。

哪些情况下需要戴口罩

一、雾霾天。

霾和雾相似，常人不易分辨。简单讲，雾主要是水汽，霾主要是污染颗粒物。

PM2.5是空气中直径小于或等于2.5微米的污染颗粒物。PM2.5主要对呼吸系统和心血管系统造成伤害，包括呼吸道受刺激、咳嗽、呼吸困难、降低肺功能、加重哮喘、导致慢性支气管炎、非致命性的心脏病、心肺病患者的过早死。老人、小孩及心肺疾病患者是污染的敏感人群。

建议平时留意天气预报，霾天尽量减少室外活动。外出时最好戴口罩，回来后勤洗脸洗手，多喝水，保持呼吸道湿润。鼻炎、支气管炎、哮喘等患者更应加强预防。

二、去医院。

去医院等公共场所最好戴口罩，因为感冒、呼吸道感染等致病细菌主要通过飞沫传播，打一个喷嚏，飞沫能传播到3米之外，咳嗽的时候也会散播出病菌。所以，在公共场所戴口罩不仅能保护自己，对他人也是一种关爱，能防止病菌散播出去。

三、沙尘暴。

沙尘天气中有三种有害物质对人体伤害最大，即过敏物质、毒性物质和细菌。沙尘天气中可吸入颗粒物增加，很容易进入人体呼吸道，引起各种不适及过敏症状。尤其是直径在0.5~5微米的微小颗粒，可直接进入支气管、细支气管，最后沉降于肺泡，从而对肺组织产生强烈刺激，引起支气管炎、肺炎、肺气肿等急慢性呼吸道疾病。在以上病变的基础上，肺癌的发生率将明显升高。

另外，这些颗粒物表面还会吸附多种有害病原体，如细菌、病毒等，从而导致传染病传播的几率大大提高。这种天气对眼睛、皮肤的危害也很直接，主要表现为流泪、干眼症、皮肤干燥等。

外出时一定要戴口罩，而且口罩要厚一些。口罩太薄，虽然可以在一定程度上防止过敏物质的侵入，但细菌和病毒还是无法阻隔。

四、大扫除。

家居清洁工作主要包括除尘、擦拭和洗刷等。德国食品与环境研究所的化学家乌多·卡泽尔在比较干净的房间里做了个实验，发现每克沙发缝里的灰尘中含有135个微生物，每克床上用品的灰尘中有790个微生物。

灰尘是致病物质的大本营，里面往往夹杂着寄生虫卵、螨虫以及细菌、霉菌和病毒等微生物，还有痢疾杆菌、伤寒杆菌、感冒病毒、结核菌、军团菌等致病微生物。平时它们寄生在地板的裂缝中、地毯和沙发里，活动在洗手间和下水道里，而一旦进入人体，就有可能引起疾病。如果没有必要的个人防护，灰尘中的有害物质落到身上或者吸入鼻子里，容易引起过敏或咳嗽。大扫除时戴口罩，可以避免灰尘里的病毒和细菌入侵到体内。

五、家里装修。

装修过程中尤其是初期，大量高浓度的有害化学物质充斥在房间内，像涂料、粘胶剂等装修材料中都含有很多有毒物质。以涂料为例，在涂刷干燥过程中，其中的有机溶剂极易挥发，在施工时和施工后4小时之内接触的有机物浓度最高，对人体的健康造成了很大威胁。此外还有大量粉尘，会刺激眼睛，危害呼吸系统。

在此要提醒装修房子的人们，每次进入正在装修的房间时，都不要忽略防护措施，戴上正规的帽子和口罩，最好还要披上专门的罩衣，戴上防护眼镜。

你需要这样的—个口罩

健康的口罩长啥样？

目前市面上出售的所谓“防霾口罩”主要有三类：

一是纱布口罩。这种口罩能滤除大部分粉尘和病菌，但对PM2.5几乎没有防护作用。

二是活性炭口罩。这种口罩添加了具有吸附作用的活性炭层，但它只对隔绝异味起作用，对抗颗粒物防霾效果欠佳。

三是医用口罩，包括医用一次性口罩和N95口罩。普通一次性医用口罩一般为无纺布材质，具有防飞沫、吸湿等作用，但过滤颗粒物效果并不理想，也不适用于阻挡PM2.5。

相比而言，N95口罩的防霾效果更理想，但透气性差，容易造成呼吸困难，长时间戴会出现缺氧、胸闷等情况，呼吸功能较差的小孩、老人及心血管疾病患者不宜长时间佩戴。

三步正确戴口罩

首先，摘戴口罩前，必须要保持双手洁净，尽量不要触碰口罩内侧；

其次，口罩要紧贴面部才能发挥过滤功能，因此，佩戴后要深呼吸几次，如果感觉四周漏气、呼吸时阻力增大等，都应重新调整或更换；

最后，戴口罩要每半小时摘下来换换气，每两天或戴够4小时就需要更换。

东西可以乱吃，口罩不能乱戴

从选购、佩戴到清洗口罩，人们还存在以下4个误区。

误区一：该戴的时候不戴。流感高发季、雾霾天、沙尘天、生病及去医院看病时，都应该戴上口罩。在冬天，免疫力较低的老年人、体弱多病者出门最好戴上口罩。

误区二：偏爱彩色口罩。时尚彩色口罩大多采用的是化纤面料，透气性较差，还有化学刺激气味，容易对呼吸道造成伤害，而合格的口罩用纱布和无纺布做成。时尚口罩生产企业专业性不如医用口罩生产企业那么高，其拦截病菌能力最差。建议大家选购时参考“防护指数排行榜”：N95等医用安全系数较高的口罩>医用一次性口罩>白色纯棉口罩>带有图案的时尚口罩。

误区三：戴完乱放。用完乱放，不及时清洗都很不科学。口罩戴了4~6小时后就会聚集很多病菌。戴完后应先将口罩折叠好，折叠时将贴近口鼻的那面叠在里面，再将口罩放进干净袋子里，最后再放入包里或者口袋里。口罩每天都要洗，放在阳光下晾晒，搭在暖气片上也会滋生细菌。

误区四：戴口罩跑步？尽量别。近期雾霾天气持续，让很多热爱户外运动的小伙伴苦恼不已，有的人选择暂停户外活动，有的人则选择戴口罩继续。然而医生建议：由于户外运动时对氧的需求量比平时大，而口罩可能导致呼吸不畅甚至脏器缺氧，进而产生十分严重的后果。

怎么样，看完是不是把准备放下的口罩又拿了起来？看清哪些情况需要戴，哪些不用戴，才能真正保护好身体的健康。

(兆光)