



北京师范大学智慧学习研究院
Smart Learning Institute of Beijing Normal University

佩戴口罩

佩戴口罩是一个重要的预防新冠肺炎的方法。

如何正确的佩戴口罩和摘口罩？

①

- 戴口罩时要让鼻夹紧贴鼻翼，把口罩褶皱拉至下巴部位，保证鼻子和嘴巴被完全罩起来。
- 摘口罩时，尽量不要触摸口罩的外侧，摘下口罩后记得立即洗手。

戴哪种口罩才有效？

②



纸口罩



活性炭口罩



医用外科口罩



棉口罩



海绵口罩



N95口罩



- 要用医用外科口罩或者N95口罩（尽量选择不带呼吸阀的）。
- 纸口罩、活性炭口罩、棉口罩和海绵防尘口罩没有防病毒效果。

何时佩戴口罩？

③

- 外出前往公共场所、就医或乘坐公共交通工具时，佩戴口罩医用外科口罩或N95口罩。



多久更换口罩？

④

- 建议2~4小时更换一次，如口罩变湿或沾到分泌物也要及时更换。