COVID-19 指南摘要单页 #9
口罩的使用

给药房工作人员的建议

1. 药房工作人员应佩戴好口罩以防止自身感染，并避免自身可能被感染后导致感染的进一步扩散。
2. 药房工作人员应视实施的具体任务和个人情况，必要时同时穿戴手套、口罩、防护面罩或护目镜、和防护服。
3. 仅使用口罩无法提供足够的防护，应经常进行手卫生和面部清洁。
4. 与患者和公众保持 1-2 米的距离，以防因感染者说话、咳嗽或打喷嚏时产生的飞沫导致人与人之间的传播。
5. 对患者或公众可能接触的任何物体表面进行消毒。
6. 药房工作人员在社区药房通常不需要佩戴呼吸器，但在参与可能产生气溶胶操作时应佩戴。
7. 留短发或束发，避免蓄须，避免佩戴首饰、手表和化妆，这些措施有助于预防感染，以更有效地使用口罩、呼吸器和护目镜。

针对公众的建议

1. 照顾疑似 COVID-19 感染者时；
2. 出现如咳嗽、打喷嚏或发热症状时；
3. 属于高风险人群，包括老年人（特别是 65 岁以上）及有健康问题的人，在公共场所或有他人在场时；
4. 处在隔离期（也就是在接触确诊或潜在 COVID-19 阳性病例后的预防性隔离），需以任何原因离开住所，为防止潜在的无症状或症状发生前的病毒传播时。

口罩只有与经常性的手部清洁相结合才能有效预防感染，手部清洁指用含醇手消毒剂或肥皂和流动的水清洗双手。

如何佩戴、使用、摘除和丢弃口罩

1. 触摸口罩前，用含醇手消毒剂或肥皂和流动的水清洗双手。
2. 佩戴口罩前，检查口罩是否破损。
3. 明确哪一侧为顶部（一般为有金属条或坚硬边缘的一侧）。
4. 确保口罩朝外的一面（通常是彩色面）正确。
5. 将口罩放于面部，捏紧口罩的金属条或坚硬边缘使其与鼻子的形状吻合。
6. 确保口罩覆盖口部和下巴。
7. 使用后摘下口罩；从耳后去除橡皮筋，同时使口罩远离面部和衣服。避免触碰口罩可能被污染的表面。
8. 使用后立即将口罩丢弃于封闭的垃圾箱内。