

如何在户外空气质量受野火或其他烟雾污染而不良时佩戴口罩

空气质量不良时，减少接触空气污染和保护健康的最佳方法就是减少户外滞留时间、降低身体活动强度（特别是户外活动强度）。如果您必须在户外滞留较长时间，则可佩戴能过滤掉部分污染的高品质口罩，这样也有助于减少接触空气污染。各种口罩不尽相同，但在佩戴时均应做到紧密贴合，以求最佳保护效果。如果您要佩戴口罩，请阅读本指南，以了解正确的适配标准及佩戴方法。

何时应该戴口罩？

户外空气质量不良时，如果您出现空气污染接触症状（如咳嗽或者咽部或眼部不适），并且发现戴上口罩可以帮助自己减轻症状，就应考虑佩戴口罩。

什么情况下不应该戴口罩？

- 如果无法做到正确地佩戴口罩（见“口罩怎样才算适配？”）
 - 口罩佩戴不当，会使过滤效果严重削弱甚至归零，还会让您在未受到保护的情况下误认为自己得到了保护。
- 如果戴上口罩不舒服或感觉呼吸困难（例如在天气炎热或您有高强度活动时）。
- 如果年龄在两岁以下。

哪种类型的口罩适合减少对空气污染的接触？

- 贴合得当的呼吸器（如 N95 口罩）通常可以提供抵御污染的最佳保护。不论选择哪种口罩，连续且正确地佩戴均至关重要——正确佩戴指口罩应严密覆盖住口鼻及下巴。
 - 如有可能，应选择经美国职业安全与卫生研究所 (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) 检测与认证的呼吸器（如 N95 口罩）。
 - 经 NIOSH 认证的呼吸器上均印有显示产品符合标准的标记。
 - N95 口罩为此类呼吸器中供应最为普遍的产品，但其他类型的口罩（如 N99、N100、P95、P99、P100、R95、R99 和 R100 型）也可提供同等或更好的保护。N95 口罩在许多五金和家居维修店及药店均有出售。
 - 未经 NIOSH 检测认证的口罩（如 KN95 与 KF94）仍能提供一定的保护，但在过滤可伤及肺部的烟雾和其他微小颗粒方面，则未必能达到同等效果。
 - 带有呼气阀的口罩可以帮助减少对空气污染的接触，但不能防止佩戴者传播传染性疾病（如 COVID-19）。
- 如果没有其它口罩可用，佩戴紧贴面部且侧面无缝隙的外科口罩也可以提供一定的保护。过滤污染的需求下，不建议使用布制口罩。
- 两岁及两岁以上儿童可以佩戴口罩。

- 应选择尺寸与孩子面部适配最好的口罩。有些 NIOSH 认证的呼吸器供应小号产品。如需更多信息，请访问 bit.ly/pehsu-mask-guidance，参看儿童环境卫生专科 (Pediatric Environmental Health Specialty Units) 制定的儿童和怀孕人员口罩佩戴指南。
- 如有心脏病或肺病，应就自己最适用哪种类型的口罩，咨询您的医疗保健提供者。

口罩怎样才算适配？

- 应遵循口罩的各项使用说明（包括用户每次使用 NIOSH 认证的呼吸器时，应如何进行密封度检查的说明）。
- 戴好的口罩应盖住口鼻及下巴底部，且口罩上端的金属条应捏下至紧贴于鼻梁两侧。
- 请注意，口罩在剃光胡须的皮肤上贴合度最佳。
- 戴着口罩时，如果呼吸变得困难、口罩内侧变脏或口罩变湿或损坏，则应扔掉口罩。
- 如有可能，应每天换新口罩，因为大量的烟雾或污染会降低口罩的过滤效果。如果不能每天换用新口罩，重复使用仍有益处。

如需更多信息，请见下列资源：

- NIOSH: Community Respirators and Masks（NIOSH：社区适用呼吸器与口罩），请访问 bit.ly/niosh-mask-guidance
- U.S. Environmental Protection Agency: Wildfire Smoke Fact Sheet（美国环境保护署：野火烟雾说明），请访问 bit.ly/epa-wildfire-smoke
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): How To Wear Your Filtering Facepiece Respirator（美国疾病控制与预防中心 (CDC)：如何佩戴过滤式面罩呼吸器），请访问 bit.ly/cdc-facepiece-respirator
- CDC: Protecting Workers and the Public From Wildfire Smoke（CDC：保护工人和公众免受野火烟雾侵害），请访问 bit.ly/cdc-public-wildfire-smoke

如需更多信息，请访问 nyc.gov/health 并搜索“**air quality**”（“空气质量”）。

1.24 Simplified Chinese