



为什么服帖的多层口罩可以限制新冠肺炎的传播

亲爱的波特兰公立学校的社区成员们：

大家好！虽然我们对新冠肺炎的最佳防护措施仍然是接种疫苗和注射加强针，但我们知道，如果使用得当，口罩会成为一个重要的屏障，可以减少人的呼吸道飞沫的喷雾，而呼吸道飞沫可以传播导致新冠肺炎的病毒。由于 Omicron 变异毒株比 Delta 变体更容易传播，**因此佩戴贴身的口罩对于减缓新冠肺炎的传播比以往任何时候都更加重要**。为了限制 Omicron 变异毒株的传播，波特兰公立学校坚持要求每个人在校园内（室内和室外）以及校车上始终佩戴口罩。

以下是公共卫生专家关于正确使用口罩的一些提示：

1. **口罩应遮住鼻子和嘴巴**：口罩必须遮住口鼻，这两处都是病毒的潜在栖息地。
2. **布制口罩应由多层织物组成**：布制口罩可戴在一次性口罩上。这增加的一层可以改善一次性口罩的不良贴合度。请勿将两个一次性口罩分层佩戴。

另一种选择是佩戴与面部紧密贴合的高效能过滤型口罩。包括 N95 口罩、KN95 口罩和 KF94 面罩。

不要佩戴带通风阀的口罩。这些通风阀会让微粒和液滴逸出到空气中。

3. **口罩必须紧密但舒适地贴合面部两侧**：选择一款 **贴合脸部**并固定在下巴下方的口罩。在鼻子周围或脸颊上留有间隙的口罩会使得空气自由进出。带鼻线的口罩可以改善贴合度，并确保大多数空气和呼吸通过口罩进行过滤。
4. **口罩必须不影响正常的呼吸**：与使用只有一层织物的布制口罩相比，具有多层可水洗、透气、紧密编织的织物组成的布制口罩可以阻挡更多的液滴。伊利诺伊大学的一项研究发现，口罩的第一层能减缓液滴流出的速度，从而使口罩的第二层能够锁住和阻挡大部分高达 94% 的剩余液滴。有些口罩有允许插入额外的织物层的空间。

如果您有兴趣了解有关更多关于如何选择、正确佩戴、清洁和存放口罩的信息，以下是一些值得信赖的资源链接：

- [疾病预防控制中心：您的口罩指南：如何选择、正确佩戴、清洁和存放口罩](#)
- [儿童健康：新冠肺炎疫情期间供儿童佩戴的口罩](#)
- [儿童健康：为口罩正言：关于儿童和口罩的常见问题](#)
- [视频：如何正确佩戴口罩](#)
- [来自 JAMA 网站的资讯：为什么要戴口罩？一向儿童解释医用口罩的用处](#)

除了我们要求每个人都穿戴的个人防护装备外，我们还将学校的每个机械系统中现有的空气过滤器升级到 MERV 13 标准。这种更高水平的过滤为抗击新冠肺炎传播提供了多一层保护。作为波特兰公立学校多层防范新冠肺炎传播方法的一部分，本学区已将便携式空气净化器分发到各教室和所有学区建筑物的许多其他区域。这种便携式空气净化器提供 HEPA 级空气过滤，能够去除 99.97% 的 0.3 微米大小的颗粒。这是用于捕获病毒气溶胶的标准过滤方式。

我们将继续敦促社区所有符合条件的成员接种疫苗并加强对病毒的预防。我们鼓励您与您的孩子讨论如何在校园内正确有效地佩戴口罩。感谢您的耐心和理解，并尽自己的一份力量来保护我们的社区安全。

波特兰公立学校