

国家疾控局

# 规范佩戴口罩预防呼吸道传染病

新华社北京12月10日电(记者顾天成)科学佩戴口罩是呼吸道传染病防控的有效措施。如何科学佩戴口罩预防呼吸道传染病?日前,国家疾控局制定印发《预防呼吸道传染病公众佩戴口罩指引(2023年版)》,指导公众科学规范佩戴口罩,防控多种呼吸道传染病传播,有效保护公众健康。

冬季来临,各类呼吸道疾病进入高发期。根据指引,呼吸道传染病的常见病原有新冠病毒、流感病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒等,主要通过呼吸道飞沫、吸入带有病原体的气溶胶或密切接触等途径传播。

## 哪些情形或场景应佩戴口罩

指引明确,应佩戴口罩的情形或场景主要有以下四类,包括存在呼吸道传染病传播风险的情形,如新冠病毒感染、流感、肺炎支原体感染等呼吸道传染病感染者或有相关症状者前往室内公共场所或与其他人员近距离接触(距离小于1米)时应佩戴口罩;处于感染风险较高的情形或场景,例如前往医疗机构就诊、陪诊时;防止外来人员将疫情输入重点机构的情形或场景,如

在呼吸道传染病高发期间,外来人员进入养老机构、社会福利机构、托幼机构等脆弱人群集中场所时应佩戴口罩;防止公共服务人员将疫情输入重点机构的情形或场景,在呼吸道传染病高发期间,养老机构、社会福利机构及托幼机构、学校等重点机构的公共服务人员,在工作期间应佩戴口罩,保护重点人群免受感染。

## 哪些情形或场景建议不佩戴口罩

指引明确,建议不佩戴口罩的情形或场景主要有以下三类,包括进行体育锻炼

时;处于感染风险较低的情形或场景时,例如在露天广场、公园等室外场所;部分不适合佩戴口罩的人群,例如3岁及以下婴幼儿。

## 如何选择佩戴合适类型的口罩

指引明确,呼吸道传染病患者或呼吸道传染病症状者建议佩戴N95或KN95等颗粒物防护口罩(无呼吸阀)或医用防护口罩,其他人员建议佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩;儿童建议选用儿童卫生防护口罩。



冬季由于光照和户外活动时间减少,人体容易出现维生素D缺乏的现象。不少人日常会选择服用维生素补充剂。维生素该怎么补?是否补得越多越好?

### 专家表示

要避免陷入“多多益善”的误区

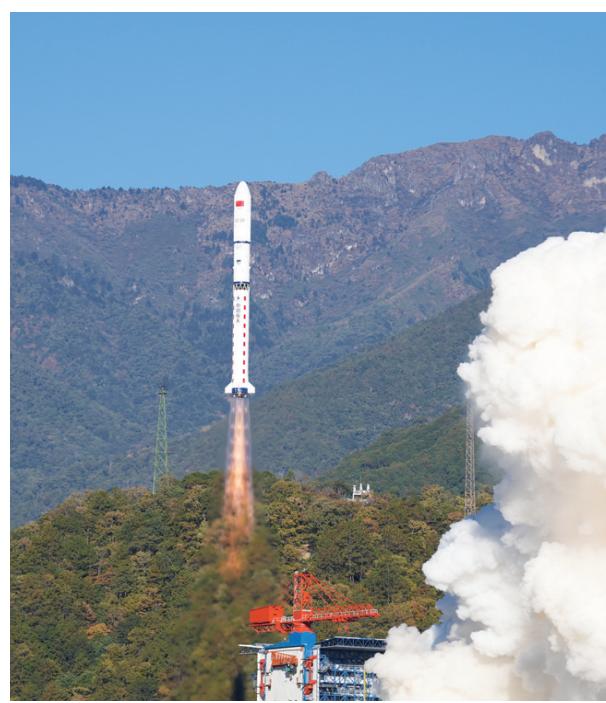
一些脂溶性维生素如果摄入过多,可能引起急性或慢性中毒

例如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适,还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状

补充维生素D过多还容易引起血钙升高,甚至部分器官钙化

一些水溶性维生素补充过多也会造成身体不适

例如摄入维生素C过多可造成腹泻,如果补充超过500毫克/天,有增加肾结石的风险



12月10日9时58分,我国在西昌卫星发射中心使用长征二号丁运载火箭,成功将遥感三十九号卫星发射升空,卫星顺利进入预定轨道,发射任务获得圆满成功。这次任务是长征系列运载火箭第500次飞行。新华社发

## 第500次发射!

西昌卫星发射中心见证中国航天新纪录

新华社西昌12月10日电 12月10日9时58分,我国在西昌卫星发射中心使用长征二号丁运载火箭,成功将遥感三十九号卫星发射升空。这是长征系列运载火箭的第500次发射。

自1970年长征一号运载火箭发射东方红一号卫星至今,中国航天用53年的历程完成了从0到500的突破。其中长征火箭第1个百次发射用了37年,第2个百次用了7年,第3个百次用了4年,第4个百次用了2年9个月,第5个百次仅用了2年,不断刷新中国航天新纪录。

“实现百次的用时越来越短,不仅表明发射能力越来越强,而且反映出国家科技水平和综合国力的快速提升。”长征火箭第500次任务01指挥员何雷介绍说。

在长征火箭的一次次壮丽腾空中,西昌卫星发射中心扮演着十分重要的角色。据统计,从1984年成功发射我国第一颗地球同步轨道卫星东方红二号以来,西昌卫星发射中心是我国发射长征运载火箭数量最多的发射中心,其中长征火箭的第100次、第300次和第500次发射都是从西昌点火起飞。

目前,西昌卫星发射中心

管理和使用着西昌、文昌两个航天发射场。近年来,经过持续的科技创新、技术革新、组织指挥模式优化,中心的测试发射能力得到全面提升,实现我国近地轨道运载能力从10吨到25吨、地球同步轨道运载能力从5.5吨到14吨的巨大飞跃,目前已经具备8种型号15个构型运载火箭的高密度测控发射能力。

作为“北斗母港”,以100%的成功率将所有北斗导航卫星送入预定轨道;作为“中国探月母港”,7战7捷全部“零窗口”发射,实现了中华民族飞天揽月梦想;作为“中国空间站建造母港”,成功将空间站3个舱段和6艘天舟货运飞船送入太空;作为“中国行星探测母港”,成功发射“天问一号”火星探测器,实现地月系到行星际的跨越……西昌航天人成为中国航天飞速发展的重要参与者、见证者、贡献者。

据介绍,西昌卫星发射中心西昌发射场将迎来第200次发射任务,有望成为我国用时最短突破200次发射大关的航天发射场。文昌航天发射场也正在建设规划新一代载人登月火箭发射工位,明年将迎来天舟七号等重大航天发射任务。

## 天冷了,怎么开窗通风比较好?

近期,全国多地降温,部分地区出现降雪天气越来越冷 很多人都喜欢紧闭门窗

北京市疾控中心提示

长期密闭 不通风 会造成 室内空气不流通 对身体健康有一定危害

室内环境密闭 容易造成病菌滋生繁殖 增加人体感染疾病的风险

冬季是呼吸道传染病的高发季节

开窗通风可以

有效降低室内致病微生物浓度 改善室内空气质量 减少化学污染物的含量 降低室内二氧化碳的浓度

此外 阳光中的紫外线 还有辅助杀菌的作用

天气变冷 要选择合适的时机通风 避免着凉

早晨室内空气含氧量降低,而且整理床铺时,尘螨皮屑等乱飞,居室急需通风换气

做饭时 最好把厨房的窗户打开,方便炒菜时产生的大量油烟及时排到户外,避免污染室内空气

中午 气温升高,在大气底层的有害气体逐渐散去,此时开窗换气效果较好

每次开窗通风的时间不短于15分钟,20至30分钟为宜