

转载请注明“上海儿童青少年健康”公众号



下课冲食堂、周末逛商场……
人挤人的快乐里，混着看不见的病毒。
0.3微米的小颗粒，一次咳嗽能飞8米，
但一张医用外科口罩
就能挡住95%以上！
秋冬季是传染病高发的季节，
戴口罩更是必要的！

PART ONE

为什么一定要戴口罩？

呼吸量更大

青少年肺活量平均3000-4500 ml，比成人多30%，同样时间里吸入的病毒量也更多。

社交距离天然“负数”

下课铃响，从座位到讲台平均0.8米；食堂排队，人与人前后距离0.5米；宿舍夜聊，上下铺面对面0.3米——病毒最喜欢这种“亲密无间”。

免疫记忆未完成

很多传染病（流感、新冠、支原体肺炎等）第一次感染时症状最重，高热、心肌炎、脑炎都可能找上门。

聚集=放大器

一人带病上课，24小时内可在30人教室里产生二次传播，基本传染数瞬间飙到4-6。戴上口罩，能把基本传染数直接砍一半。



PART TWO

口罩七步佩戴法



① 洗手

流水肥皂20秒，或免洗手消3毫升。

② 辨色

浅色朝自己，金属条朝上。

③ 挂耳

双耳系带拉直，别让长发“漏缝”。

④ 压鼻

食指从中间向两侧按压，镜框不起雾才算合格。

⑤ 包下巴

口罩下缘要盖过下巴尖，杜绝“露天餐厅”。

⑥ 检漏气

双手捂口罩快速呼气，感觉气流主要从口罩正面出去，侧漏 < 10%。

⑦ 定时换

干燥环境≤4小时，潮湿/打喷嚏后立即换；N95持续佩戴≤6小时。

PART THREE

常见误区Top5，你中招了吗？

棉布口罩+香囊片

香囊油分解熔喷布静电，过滤效率打对折。

戴两层更保险

层间缝隙增加呼吸阻力，侧漏率反而+20%。

口罩挂下巴=透气

下巴是细菌“殖民地”，瞬间污染内层。

打了疫苗，不戴口罩

2025年流感疫苗株匹配率92%，但校园等人员密集环境仍需“疫苗+口罩”双保险。

一次性口罩白天戴完晚上吹干继续用

静电层一旦受潮衰减50%，吹干也无法恢复。

同学们，把口罩折成纸飞机，它飞不远，却替你挡下所有想偷走青春的“小怪兽”。明天早读前，别忘了在心里按下那个“确认键”——戴上它，让笑声、掌声、球进网的声音，都留在最鲜活的日子里。我们校园见！

文章来源：中国疾控中心