安康日报

科教周刊

KE JIAO ZHOU KAN

微信扫描二维码
关注安康日报公众平台

2020年3月12日 星期四
第4期（总第762期）5版

科教周刊 编辑部

主　　编　陈　俊
执行主编　田　丕
电　　话　3268517
邮　　箱　akrbkjzk@163.com

口罩：能自此成为我们清新生活的小伴侣吗？

一场新冠肺炎疫情，让我们遇见了很多的措手不及。我们没有想到庚子年会以这样的方式开头，没有想到宅在家也能够为社会做贡献，更没想到口罩成为了抢手的“年货”。随着疫情的发展，外出戴口罩逐渐从“大喇叭”提醒变成了公众的自觉行为，而“一罩难求”也成了困扰多数人的难题。如今走上街头，不戴口罩就像不穿衣服那样让人显得尴尬以及与大众格格不入。对此，我们感到欣喜，因为我们每个人都在遵守着社会规则。但是，我们也需要清醒的思考，“自热”的口罩在疫情得以控制以后能否持续自己的热度？本期我们就从“口罩”引出话题，探讨一下“口罩文明”能否成为一种时尚？

“劝父母戴口罩就像父母劝自己穿秋裤一样难”

记者 **郭飒**

“年前我看到新闻里说的有人传人的迹象，就买了几包口罩备着，但是我父母坚持说安康没有病例，不用大惊小怪戴口罩。”提起让父母出门戴口罩，小张有些无奈。

小张的父母都是60后，平时在家挺注意卫生，感冒了也会跟家人分开吃饭，消毒餐具，唯独对带口罩这件事总是持抵触态度，她说，父母总是觉得人家都没戴，就自己戴着有点奇怪。而且出去遛个弯又不是封闭的空间，也不跟人近距离说话，没有必要那么“作”。此外，在她父亲看来，当年SARS严重的时候自己都没戴口罩，对于这个离自己有些遥远的病毒，更没有戴口罩的必要。

与小张有相同境遇的还有芳芳。芳芳是一名大三的学生，学校位于广州市，放假前就听到武汉的同学说起新冠肺炎，认为不能太大意，自己在校考试期间就一直戴着口罩，回家的路上也基本没有摘掉过口罩，没想到回家发现父母却不以为意。“我回来的时候是一月中旬，那会我们这里还没有病例，但是我觉得还是要注意，就转告了父母，但他们认为我小题大做，还筹划着过年叫上几家亲戚一起去上海玩。”芳芳说，“我不停地在微信家庭群里转发疫情的情况，希望可以引起他们的重视，但一直没有效果。我觉得劝他们戴口罩就像他们劝我穿秋裤一样难。”

后来，小张家所在的小区门口贴出了告示，呼吁居民勤洗手、戴口罩、少外出。“告示对我爸作用不大，他坚持认为我们这里很安全，不需要慌张。”小张说，直至武汉封城当天，父母才了解到新冠肺炎的可怕，开始减少出门活动的次数，就算出去也会戴上口罩。

芳芳的父母就在犹豫定哪一天的机票的时候，突然看到了上海有确诊病例的消息，然后放弃了去上海旅游的打算，但依然计划着在省内玩几天，直到身边的人都在议论新冠肺炎，以及芳芳在群里转发的很多跟疫情有关的严重事情的报道，父母终于收了心，决定在家安安静静过个年。同时，表示要多备一点口罩，但那个时候，口罩却成了紧俏和稀缺的物品，各大药房都是“一罩难求”。幸好芳芳从学校回来的时候多买了一些，这才解了燃眉之急。

“后来小区管理越来越严，大喇叭开始广播不让出门，父母才开始规规矩矩在家呆着。”小张自嘲，“拼命给爸妈讲道理的我还不如小区的大喇叭。”也是从这一天起，小张和她的母亲再也没有踏出过家门口一步，父亲也只有买生活必备品时才会全副武装出门。

芳芳的家里也一样，小区戒严后，本就不爱出门的她倒是觉得无所谓，但是母亲有早晚出门跳广场舞的习惯，憋在家里多少有点着急，好在母亲了解情况的严重性，每天戴着口罩在楼顶走圈锻炼身体。而父亲由于工作需要，从大年初二就开始上班，“我爸还一直埋怨我没多买点口罩回来，现在都不够用呢！”芳芳说，“他竟然还要求我在网上买防护服，这一下转变太大了，我都觉得有点好笑！”

然而，最近疫情开始好转，小张的父母又有点按奈不住了，加上小张开始上班，她每天出门前都要千叮万嘱让父母不能放松警惕，出门还是要把口罩带好。“我希望戴口罩能够成为大家的日常习惯，但是对于父母辈的人而言似乎有点难。”小张表示，疫情严重的那几天父母就算下楼倒垃圾也会戴好口罩，最近偶尔下楼溜达，竟然又把口罩放在一边了，她希望能够多科普一些戴口罩的好处，好让这些不怎么“听话”的父母们变得“听话”。

芳芳表示，每年秋冬季节流行性疾病多发的时候，她都会提醒父母出门戴口罩，但是从来没有引起他们的重视，就算在雾霾天，父母也认为没有必要，他们觉得戴口罩会影响人与人之间的距离，与他人打招呼交谈都会显得不礼貌。而在芳芳心里，戴口罩才是对他人的尊重，不仅是保护自己，也是保护他人。她希望这次疫情过后，父母可以将戴口罩变成日常的习惯。

“戴口罩对身体好，我会一直保持这个习惯”

记者 **李莹**

对于在西北某城市读研的小易来说，外出戴口罩几乎成了她每天的日常。“这边一到冬天雾霾特别重，所以一到秋冬季，我几乎每天都离不开口罩。”小易说，除了雾霾，这里还时常会出现大风、沙尘暴等恶劣天气，自己有慢性呼吸道疾病，为了保护呼吸系统，外出时她必须做好口鼻防护。“而且我个人觉得，与别人交流时，戴口罩也可以避免产生尴尬。”小易表示，自己的性格比较内向，在与陌生人交谈时，戴着口罩会让自己更有安全感。

“虽然父母平时不戴口罩，但是在我的感染之下，天气转冷或者流行性疾病高发季节，他们也会习惯性地戴上口罩。在这次疫情蔓延之后，更是不用我提醒就自觉戴好了口罩。”小易说，因为她平时有囤口罩的习惯，在年前新冠肺炎疫情还没有那么严重的时候，她就已经囤了几十个口罩。“武汉封城之后，各大药店已经买不到口罩了，我还在后悔自己没有多囤一点儿。”

跟小易一样，小马也一直保持着日常戴口罩的习惯。“我有过敏性鼻炎，空气状况不好的话就忍不住打喷嚏，日常戴口罩能有效避免发作。以前基本上出门都会戴口罩，盛夏如果天气很热而且天气状况很好的话会不戴，春秋冬三季基本雷打不动地戴。”小马说，“虽然经常戴口罩让我脸部上下晒出了色差，而且化妆之后口罩上会沾上粉底、口红等，但我依然爱它。”

小马说，虽然她经常戴口罩，但父母并没有这个习惯。这次还是父母看到新闻里钟南山院士呼吁大家戴口罩以及小区里各种大喇叭宣传之后，他们才肯戴上，小马有点无奈，“我爸妈都觉得闷得慌不习惯，我相信，只要钟南山院士说不需要戴口罩了，他们立马就会摘掉。”小马说，虽然不习惯，但好在父母还是意识到了这次疫情的严重性，外出办事或工作时都自觉戴好了口罩。

去年双十一时，小马在淘宝上囤了100多个口罩。“真的没想到，这一百多个口罩在这次疫情期间帮了大忙。因为到处都买不到口罩，口罩只能节省着用，我们一家人靠着我的囤货已经熬了一个多月。”

小马认为，疫情结束后，她还会继续保持外出戴口罩的习惯。小易也有相同看法，她认为，虽然传染性疾病不会一直存在，但戴口罩还可以有效隔离空气中的粉尘和颗粒物，对身体有保护作用。“况且有时候外出来不及化妆，戴个口罩就能解决问题，非常方便，所以我想我会一直保持戴口罩的习惯。”

戴口罩是隔绝病毒的第一道屏障

记者 **田丕**

一次波及全国甚至全球的公共卫生疫情带来的影响有多大？从一个小的方面能够管中窥豹。往日难觅踪迹的口罩现在成了出门的必需品，人们对于健康意识的觉醒也许在这次疫情中得以萌发。

新冠肺炎疫情可能给人们改变最大的外在行为就是戴口罩，面对疫情的发生，做好自我防护是隔绝病毒的最好方式，但是很多人对于戴口罩开始的时候是抵触的。面对这个问题，安康市中医医院感染管理科副主任郭薇指出，在疫情防控的当下，做好自身的有效防护、出门正确的佩戴口罩、做好呼吸道卫生咳嗽礼仪、自愿接受防疫检查等是每个公民应尽的法律责任和义务。

“戴口罩是给我们的呼吸系统设置的一道屏障，防止接触到他人打喷嚏、咳嗽排出的病毒从口鼻进入体内，起到避免受污染的手接触自己的口鼻引起疾病传播的效果。”郭薇说，从动力学研究看，一次喷嚏喷出的不止有气体，还伴随着小液滴（气溶胶），这些小液滴产生于气体喷射的过程中，将肺部、支气管、气管黏附的体液一并带出，喷涌出约1.2万个小液滴，液滴的大小在100微米以下，喷嚏喷射如果顺风的话，可达9米远，并以每秒钟30米以上的速度飞行。流感、麻疹、腮腺炎、百日咳、白喉、脑膜炎、猩红热、肺结核等传染病，都可通过飞沫传播。

市疾控中心传控科科长原凌云从公共卫生安全角度也指出，口罩的防护作用是阻断疾病传播的有效手段。她说，本次新冠肺炎病毒传播方式为呼吸道飞沫和接触传播。日常应该戴口罩、勤洗手，打喷嚏、咳嗽时，遮口鼻，都是有效阻断病毒进入人体方式。本次新冠肺炎疫情防控中，口罩是个人健康防护“第一道防线”，佩戴符合防疫标准的口罩，能有效阻挡咳嗽、打喷嚏和说话产生的飞沫进入人体，阻断病毒通过呼吸道进入人体。

从流行病学讲，新型冠状病毒由传染源通过咳嗽、喷嚏、谈话排出的呼吸道分泌物散布于空气中，飞沫可落至周围人群的口腔、鼻腔或眼睛而引发感染，也可通过接触被污染的物品后触摸口腔、鼻腔或眼睛而获得感染。

面对疫情的发生，我们所能做的就是通过做好自身的有效防护来切断传播途径，确保自己不会被病毒感染而致病。而大众能够采取的自身有效防护方法就是正确的佩戴口罩，因为口罩能够过滤进出口鼻的空气，达到阻挡有害的气体、粉尘、飞沫进入人体的肺部组织，尤其在疫情防控期间或呼吸道传染病流行时，正确佩戴口罩是有效阻断与飞沫的接触，从而降低被感染的风险最有效、最便捷的手段。

郭薇指出，也有部分大众因戴口罩捂着口鼻难免会产生一定不适感、没有养成戴口罩的卫生习惯、起初对疫情的盲目乐观导致认知偏差等拒绝戴口罩。但是，为了疫情尽快结束，人们可以在阳光下自由地呼吸，克服当下这点“不自由”，也是每个公民应有的责任和公共意识。因此，做好自我行为的约束，也是给自己营造健康的生活环境，更能改变自己的生活。

每一次疫情的考验，都是提升公共卫生的契机，对于过往的历史和当下的经验教训，应痛定思痛，持续养成良好的卫生习惯，摒弃不良的生活方式，保护自然才是保护人类，人类文明才能够更长远的延续发展。

目前疫情在朝向好发展，但是公共卫生仍是今后的重点，民众的自我健康意识在这次疫情中得到了一定程度的增强，但是还需要改变的地方仍有很多。对此，郭薇和原凌云都认为戴口罩虽是一个很小的方面，但是它对于民众的健康意识觉醒起到促进作用。

经过这次疫情，大众养成了出门正确戴口罩的良好的卫生习惯。疫情结束后，在人口密集的公众场所，可能将会有更多人选择佩戴口罩。对于这一点，郭薇说，出门佩戴口罩就是对防疫工作最直接的支持。减少重大公共卫生事件造成的破坏，归根结底要靠全民提高科学素养，改变不良的生活习惯，贯彻健康生活理念。

我们也应当看到，突发公共卫生事件关系到人民切身利益，增强大众的防范意识及做好大众的突发公共卫生事件的宣教工作尤为重要。

《国家突发公共卫生事件应急预案》中明确指出：“预防为主，常备不懈。提高全社会对突发公共卫生事件的防范意识，落实各项防范措施，做好人员、技术、物资和设备的应急储备工作。对各类可能引发突发公共卫生事件的情况要及时进行分析、预警，做到早发现、早报告、早处理。”平时加强公众应对突发公共卫生事件的常识、自我防护意识和自救能力的宣传，采取进校园、进社区等形式，使大众主动或被动获取公共卫生事件的基本知识，不断更新健康观念，树立预防意识，从而提高自我保护能力，帮助建立正确的认知和行为。

原凌云说，本次疫情中，民众基本养成戴口罩防控意识。疫情之后，民众健康意识会逐渐增强，呼吸道传染病高发季节，会自觉佩戴口罩。除了加强个人自我防护外，平时应注意体育锻炼，规律作息，提高自身免疫力；呼吸道传染病高发季节，自觉减少到人群密集的场所；如果在流行季患病，应该注意与他人隔离，自觉前往医院就诊，减少传染机会。

我们应该有把口罩作为必需品的决心

田 丕

最近这一个多月，每个人都“憋”坏了，从戴上口罩那一刻起，自我“封印”就成了我们做好防护的第一步。

这一步还会继续走下去吗？我想，每个人都会做出自己的决定，因为，病毒、细菌可从来不会“察言观色”顺从我们。

想想看，口罩似乎从来没有像今天这样，在中国人的生活中占据如此重要的地位。

在有着“口罩文化”的日本，街上到处都能看到年轻人戴着口罩。根据资料显示，2009年甲型H1N1流感在全球范围内大规模流行时，日本的口罩销售量创下历史最高纪录，销售额达到340亿日元。

对于日本人来说，口罩是日常装备。据日本卫生材料工业联合会数据，2018年4月到2019年3月，日本国内一共生产了11.1亿只口罩，进口数量则达到44.3亿只，合计共55.4亿只，扣除库存后，全年度消耗口罩55.21亿只。以日本1.27亿的人口来算，日本人人均一年就用掉了约43只口罩。平均每个人一个月要用到3只口罩，差不多十来天就要消耗1只。

日本人对于口罩的热衷，来源于他们经历的惨痛过往。

在大阪天王寺里有一块石碑，上面的碑字写的是“大正八九年流行感冒病死者群灵”。

这个故事在《大流感：致命瘟疫的史诗》这本书里也有记载。1918年，一场H1N1甲型流感从美国堪萨斯州极速向外扩散，大流感迅速波及全球，日本在当年8月到11月，不到三个月的时间里，无防备的人群纷纷感染。据当时日本内务府统计，日本流感患者多达2300万，39万人因此丧生。在政府的号召之下，人们后知后觉地意识到戴口罩对防止流感侵袭的重要性。

这次流感让日本深感预防的重要性，也让“口罩文化”在日本生根。

现在日本人更多的把口罩视为一种“铠甲”，为抵御病毒采取的自我强化装置。公共卫生防护逐渐上升为日本社会集体共识，口罩的用途也逐渐从狭义上的医疗防护用品延展成广义上的生活必需品。

新冠肺炎疫情终将过去，社会生活也将恢复常态，但对每一个人而言，这次疫情过后，戴口罩、勤洗手这些卫生健康习惯，是一定要坚持下去的。

如果我们把这些习惯作为日常生活中必须要做的一部分，那么在面对下一次疫情时，我们就不会这么猝不及防。如果只在新冠肺炎疫情期间重视，过后便不再重视，一切如旧，最终买单的还是我们自己的身体健康。

我们应该有把口罩作为生活必需品的决心，只有这样，才能倒推我们对公共卫生意识的提高。