

科学与卫生

15分钟讲演资料

戴口罩的好处

卫 生 局

現在走在路上，我們可以看見有很多人都戴了口罩。戴口罩有有什么好处呢？簡單地說，戴口罩的好处有三点：第一、可以防止細菌的傳染；第二、可以防止把粉末或者灰尘吸进呼吸器官；第三、可以防止把冷风吸进去。

先來講第一点好处：防止細菌的傳染。戴口罩不但可以防止細菌傳染到身体里面來，同时也可以防止把細菌傳染給別人。譬如外科医生在动手术的时候，除了穿消毒的衣服，戴消毒的帽子以外，一定还要戴口罩，否則他自己口腔里或者鼻子裡的細菌，很可能会跑到病人的伤口里去，使伤口发炎。同时，如果病人有呼吸系統的傳染病，也容易傳染給医生。

戴口罩的第二点好处是：可以防止把粉末或者灰尘吸进呼吸器官，这一点对于在有些工厂工作的工人來說是很重要的。譬如在紡織工厂的車間里，飞花很多，在那里工作的工人，如果不戴口罩，經常吸进飞花，就容易引起呼吸器官的疾病；戴了口罩，就可以防止把飞花吸进去，保障身体的健康。

第三个好处是可以防止把冷风吸进去，有些抵抗力比较差的人，只要吸进了冷风或者稍微着了些凉，就会伤风。戴了口罩就可以防止把冷风吸进去，预防感冒。因此这对抵抗力薄弱的人是很必要的。

可能有人会这样问，戴了口罩是不是可以预防所有的传染病呢？不是的，戴口罩主要只能预防空气中能传染的毛病，象白喉、脑膜炎、天花、麻疹、肺结核、感冒等。同时，要使戴的口罩能够起预防疾病的作用，还要看这个口罩做得怎么样。有些人戴的口罩是用两层纱布做的，中间放一些棉花，或者用四层纱布做的，这样的口罩根本不能起预防疾病的作用。因为戴了口罩，在呼吸的时候，空气中的灰尘和细菌会留在纱布上，如果纱布太薄了，那么空气中的灰尘和细菌还是会透过纱布吸进去的。纱布中间放棉花，会使人感到气闷，而且洗了以后，棉花会结成一块一块的，有的地方根本没有棉花了，变成了两层纱布，这就失去了戴口罩的意义了。

那么怎样的口罩才合乎标准呢？根据规定，标准的口罩，应该用五层二十支的纱布做成的，然后装在纸袋里，把它封好，再用高压蒸气消毒。但是我们常常看见马路上有些卖口罩的小贩，把消毒过的口罩，拿在手里叫卖，这样很容易弄脏。有的人在买的时候，还一只只戴在嘴上试试，这样就很容易传染疾病。事实上，每只口罩的带子都很长，可以随便你自己调节，每个人都戴得上。所以我们在买口罩的时候，一定要买纸袋封好的。用的时候可以沿着袋口剪开，把纸袋保留着，当口罩用好以后，靠嘴的一面对折起来，放在纸袋里，这样就不会把口罩弄脏了。

有时候，我們看見有些人戴口罩，只戴沒一个嘴，鼻子仍旧留在外面，这样和不戴口罩差不多。也有些人把口罩戴得太松，这样也不好，因为戴得太松，空气会从口罩旁边跑进去的，所以要戴得紧一些，使口罩贴紧在面孔上。还有些人，喜欢把口罩吊在头颈里，等要用的时候就戴起来，认为这样很方便，其实这样做很不好，灰尘和細菌容易积在口罩上，戴了以后，反而会影响健康。另外，也有些人把用过的口罩随便往袋里一塞，不管这个袋袋里是放錢的，还是放手帕的，等到要用了，再把它拿出来，也不管正反面，就戴上了，这样戴口罩非但没有好处，反而有害处。我們知道，口罩主要是起过滤作用，因此在口罩外面一定会留着許多的灰尘和細菌，如果我們把口罩朝外的一面戴在鼻子和嘴上，口罩上面的灰尘和細菌就会被我們吸进去了，所以口罩一定要分正反面。为了免得搞錯，我們可以把口罩朝里的一面，用墨笔写上自己的名字，或者用顏色的綫做一个記号，这样一方面可以注明正反面，另一方面也不会和家里其他人的口罩搞錯了。

有时候我們也看到有些人戴的口罩已經发黑了，尤其是靠近鼻子和嘴的地方，灰尘积得很多，而且紗布也发潮了，戴这样的口罩是很不妥当的。严格地說，口罩不能繼續戴过四个钟点以上，如果这一点做不到的話，那么至少要做到使口罩保持清洁。还有，用过的口罩，絕對不能借給別人戴，更不能給孩子玩。因为用过的口罩，不管是外面或者是里面，都积满了不少的灰尘和細菌，把这样的口罩借給別人用或者給孩子玩，是很不卫生的！用过的口罩一定要注意消毒。消毒的方法是这样的：如果我們和傳染病人直接接触过，那么在口罩外面很可能

帶着不少的病菌，象這一類口罩必須要進行嚴格的消毒，就是在口罩拿下來以後，要把它放在百分之五的石炭酸溶液里浸半個鐘點，或者放在百分之二的來沙兒溶液里浸半個鐘點，然後再用肥皂把它洗乾淨；如果不用這種辦法來消毒，那可以放在水里煮，大約煮十分鐘到二十分鐘，口罩上的細菌也都會被殺死了。假使我們沒有和傳染病人直接接觸過，這一類口罩就不必放在消毒藥水里浸，也不一定要放在水里煮，但是要用開水泡過，然後用肥皂把它洗乾淨，再放在太陽光底下曬干，因為太陽光也有殺菌的能力。

總的說來，戴口罩是有好處的，但是如果戴的口罩不清潔，那非但沒有好處，反而容易傳染疾病。所以大家一定要保持口罩的清潔，這樣才能達到預防疾病的目的。