

充分利用你的口罩

常见的两种呼吸器（口罩）有：
符合国际标准的呼吸型口罩和美国国家职业安全与健康研究所认可的呼吸型口罩。很多口罩看起来类似，但是差别巨大。



大多数国际认可的口罩是KN95口罩。使用未在美国食品和药品管理局注册的口罩可能达不到应有的防护效果，所以要认准美国食品和药品管理局批准许可的KN95口罩。

大多数美国国家职业安全与健康研究所认可的是N95口罩提供针对于颗粒的最高防护，包括造成新冠肺炎的病毒。此外，这些口罩还可以防止你的呼吸道飞沫和颗粒威胁其他人。

如何正确选择和佩戴口罩：

- 寻找产品上印刷的标识鉴别真伪
- 确保口罩覆盖你的口鼻，并贴合良好
- 口鼻周围不应该有缝隙

包含以下情况的美国国家职业安全与健康研究所认可的或者国际标准口罩不应使用：

- 有排气阀、通风口或其他开口
- 用时造成呼吸困难
- 湿的，脏的，或有损坏的
- 同其他口罩混合的



口罩使用时长限制：

一家负责审查和销售高防护效率口罩的非盈利机构的N95口罩项目的执行长，安妮米勒说：国际标准的呼吸型口罩和美国国家职业安全与健康研究所认可的呼吸型口罩每个在报废之前，大约有40个小时使用寿命。

- <https://www.nytimes.com/2022/01/27/well/live/reusing-respirator-masks-covid.htm>