* **防雾霾口罩的选择方法**

### 阻尘效率

口罩的阻尘效率的高低是以其对微细粉尘，尤其对2.5微米以下的呼吸性粉尘的阻隔效率为标准。因为这一直径的粉尘能直接入肺泡，对人体健康造成的影响最大。纱布口罩，其阻尘原理是机械式过滤，就是当粉尘冲撞到纱布时，经过—层层的阻隔,将一些大颗粒粉尘阻隔在沙布中。对于一些微细粉尘，尤其是小于2.5微米的粉尘，就会从纱布的网眼中穿过去，进入呼吸系统。防尘口罩，其滤料由活性炭纤维毡垫或无纺布组成，那些小于2.5微米的呼吸性粉尘在穿过此种滤料的过程中，被静电吸引而吸附在滤料捕获到微细粉尘，真正起到阻尘作用。

### 密合程度

口罩防侧漏设计是防止空气通过口罩与人体面部缝隙被吸入。空气就像水流一样，哪里阻力小就先向哪里流动。当口罩形状与人脸不密合，空气中的危险物一样会从不密合处泄漏进去，进入人的呼吸道。那么，即便选用滤料再好的口罩，也无法保障您的健康。应定期进行口罩密合性测试目的是为了保证人们选用合适大小的口罩并按正确步骤佩戴口罩。

### 佩戴舒适

保养型口罩，不用清洗或更换部件，当阻尘饱和或口罩破损后即丢弃，这样既保证口罩的卫生又免去了保养口罩的时间和精力。而且许多口罩都采用拱形形状，既能保证与入脸形状的密合良好又能在口鼻处保留一定的空间，佩戴舒适。

### 什么人群该注意口罩的合理佩戴

N95是指达到美国专业认证的一种专业口罩，对PM2.5的防范功能比较好。因为口罩很厚实，呼吸很费劲，长时间佩戴容易出现缺氧、胸闷等情况。老年人和儿童，或者有呼吸系统、心血管疾病的人不宜长时间佩戴。”