



皮肤

呼吸道飞沫和密切接触传播仍是主要传播途径。新冠病毒不能透过皮肤侵入人体，只要保持正确的洗手方法和养成良好的习惯，是可以避免病毒通过这些途径传播的。

眼睛 口鼻

病毒主要从黏膜侵入，如口腔、鼻腔和眼部。所以，不要没洗手就揉眼睛或接触粘膜的部位。

鞋底

飞沫沉降后，鞋子就算有可能沾染到病毒，量也非常少。日常生活中无需对鞋底消毒，保持清洁即可，建议回家后在门口换鞋。

头发

外出到室外或一般的公共场所，头发沾到高浓度并且同时具有活病毒的飞沫可能性非常低，所以外出回家后不需专门洗头或消毒，保持日常清洁即可。

口罩

口罩外层最脏，回家摘口罩时不要接触口罩外侧，拿住挂耳绳取下即可。将一次性医用口罩置于洁净、干燥通风环境下自然晾干，还可以重复使用。

手机

外出回到家中，建议关闭手机电源，蘸取75%的酒精或含有过氧化氢等没有损害的消毒剂，擦拭手机表面。如果外出没有使用手机，就不用消毒。

衣服

病毒通过污染衣物来感染人的几率是极低的。如果不是去过特定场所，如去医院探视过病人或接触过可疑症状的人，不需要对衣服进行专门消毒。

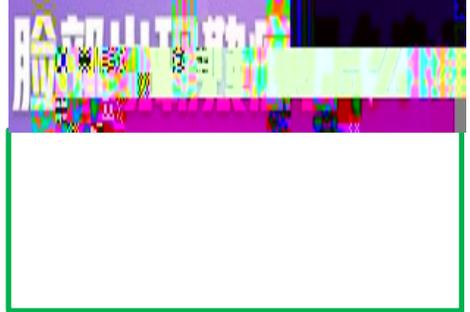
9

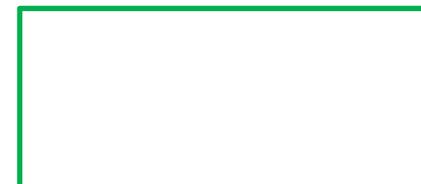
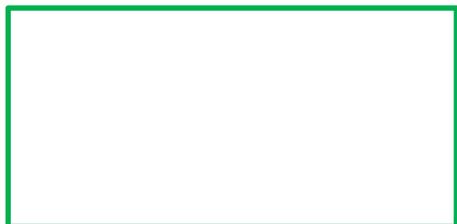


如果是气密性较好的N95及以上的口罩，建议压紧口罩上缘的金属边框，起雾往往说明佩戴不标准。如果是普通医用口罩，可以尝试在金属条上压纸巾，增加密封性。



长时间戴挂耳式的口罩可能会导致耳朵疼痛。如果疼痛严重，可使用一个牛奶箱扣在耳朵上面，绕过头枕部戴口罩，使受力点避开耳朵，减少耳部的压力。





“

“

“

“

