**关于防雾霾口罩的常识与简介**

我们毫无防护的在户外的雾霾里呼吸上十天，可能毫发无伤。但我们可能这样生活上十年，那就未必了。 防霾口罩不能少，但大多数人对防霾口罩没有一个清楚、正确的认识，觉得戴口罩怎么舒服怎么来。 现在，我们就来一起来聊聊防雾霾口罩。

**首先，哪些口罩防雾霾无效？**

1. 一次性口罩防不了雾霾。

因为其设计功能上就不是为了防雾霾。 它们看起来都一样的口罩，共同的特点是主体都是无纺布，多为三层设计，但实际上，它们分为三种：

a.普通一次性口罩：不一定消毒或灭菌，仅适合在一般场合使用，常见于食品加工、餐饮、美容、保健行业。

b.普通医用口罩：会经过消毒或灭菌，适用于医疗机构的一般环境，但国家并没有规定其必须做细菌过滤率（BFE）、颗粒过滤效率（PFE）、喷溅试验的测试和参数界定。

c.一次性外科口罩（或「医用外科口罩」）：长相和前两者一样，但这个口罩的名字叫法却一个字都不能差，必须符合其行业标准，即：PFE（颗粒过滤效率）>30%，BFE（细菌过滤效率）>95%，无菌级。它们可以用于医务人员的诊疗活动和外科手术。

虽然以上三种它们都不能防霾，但在自己身患呼吸道传染疾病，或出入医院、接触病人、以及可能遭遇花粉过敏、将要打扫房间时，可以使用。

二、可以洗了重复用的口罩，防不了雾霾。

一种是纱布口罩（普通脱脂纱布口罩）： 这种口罩无论是按国家标准增加到 16 层，还是 24 层，其对颗粒物的防护率都无法突破 40%。而一个 24 层纱的口罩在戴得湿乎乎后，冲洗后重新戴更容易滋生细菌，对于身体的健康更有直接性的侵害。

**上面出现的所有口罩都无法防霾的原因：**

1. 这类设计结构决定了其无法在你的口鼻周围形成足够有效的密闭区域；

2. 它们的用来过滤空气的材料并非为防尘霾而生。

**那到底哪种口罩是防雾霾口罩？**

为了应对 PM2.5（PM2.5 分为油性颗粒和非油性颗粒，美国、欧盟、中国的对于防护此二者的各级别口罩并不相同。欧盟的「FFP」可以同时过滤二者，美、中的「N」和「KN」则只能有效过「非油性颗粒」），我们先了解一些基本的知识：

美国国家职业安全卫生研究院（NIOSH）对口罩的滤网材质和过滤效率进行了分级。 按口罩中间层的滤网材质分为下列三种：

1. N：Not resistant to oil，可防护非油性悬浮微粒。

2. R：Resistant to oil，可防护非油性及含油性悬浮微粒，但用于油性颗粒物时，使用时间不得超过 8 个小时。

3. P：oil Proof，可防护非油性及含油性悬浮微粒，相比于 R 系列，P 系列使用的时间相对较长，具体根据不同制造商的标注。

按滤网材质的最低过滤效率，又可将口罩分为下列三种等级：

1. 95 级：最低过滤效率为 95%。

2. 99 级：最低过滤效率为 99%。

3. 100 级：最低过滤效率为 99.97%。

雾霾污染的主要成份毫无疑问都属于非油性颗粒物，所以日常出行选普通的防尘霾口罩即可（标有「N」和「KN」的这一类）

以 N95 型口罩为例：

「N」指不过滤油性颗粒，「95」指在 NIOSH 标准规定的检测条件下，过滤效率达到 95%。

「95」口罩最有效的作用是防控烈性呼吸道疾病的传播，如 SARS 或者流感。同时，N95 型口罩对 PM 2.5 也有良好的防护效果。

但是，口罩的过滤效率越高，对呼吸的阻力也就越大。所以，长时间佩戴 N95 型口罩对身体是不利的，勿长时间佩戴。

**那哪些人考虑带油性颗粒防护功能的口罩？**

1. 用生命紧跟各类机动车为人民过滤尾气的公路骑行者或者公路清洁者。

2. 经常出没于油烟缭绕的厨房，或生活、工作在餐馆、烧烤摊排风口附近的人。 说明： 「油」是液态碳氢化合物的笼统说法。汽车尾气内含有：氮氧化物、碳氢化合物、一氧化碳和悬浮颗粒物（即「PM」） 而典型的油性颗粒物有：油烟、油雾、沥青烟、焦炉烟、柴油机尾气中的颗粒物等。

其中由柴油机尾气、厨房油烟和少部分的汽油机尾气造成的油性颗粒物污染虽然在空气污染中的占比很小，但生活在密集产生上述污染环境中的人，是否要选可同时防油性颗粒的口罩，是件需要考虑的事。

参考：

美国职业安全与卫生研究所NIOSH口罩分级标准