

呼吸道小卫士



学习目标

- ☑知道口罩对呼吸道的保护作用；
- ☑了解口罩的种类，掌握正确戴口罩的方法。



交流



你知道口罩有什么作用吗？



秋冬季节戴上口罩，不仅可以保暖，还犹如给呼吸道设置了一道屏障。今天，让我们一起来了解呼吸道小卫士——**口罩**。



一、小小口罩作用大



口罩可以对吸入的空气进行过滤，减少空气中的灰尘、细菌、病毒和各种有害气体进入人体，对呼吸道的保护起着非常大的作用，被称为“**呼吸道小卫士**”。

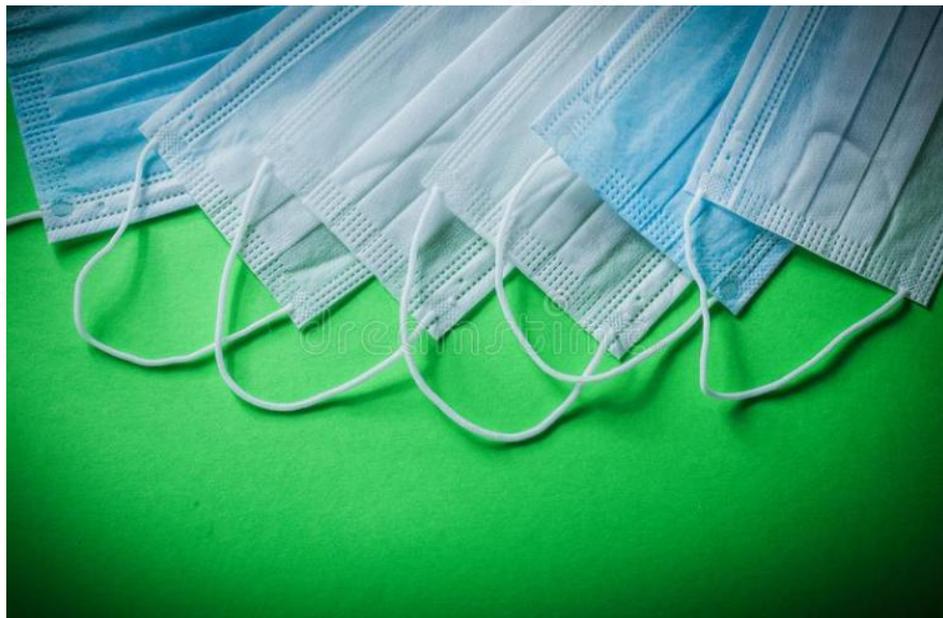


如果你患有呼吸道疾病或者与患有呼吸道疾病的人有密切接触，佩戴口罩也可以一定程度防止细菌、病毒扩散。



安全小广播

买口罩一定要去药店或医院，
购买正规医用口罩，而不要买
饰品店那些漂亮的口罩。



二、常见的口罩种类



交流

你见过或戴过哪些口罩？



棉布口罩

棉布口罩可以防寒保暖，
避免冷空气直接刺激呼吸道。



医用无纺布口罩



无纺布口罩可以防病菌，例如可以防止打喷嚏造成的病菌传播。





活性炭口罩

防尘口罩



N95及以上型口罩

雾霾天气必须使用N95及以上型口罩。



三、跟我来学戴口罩

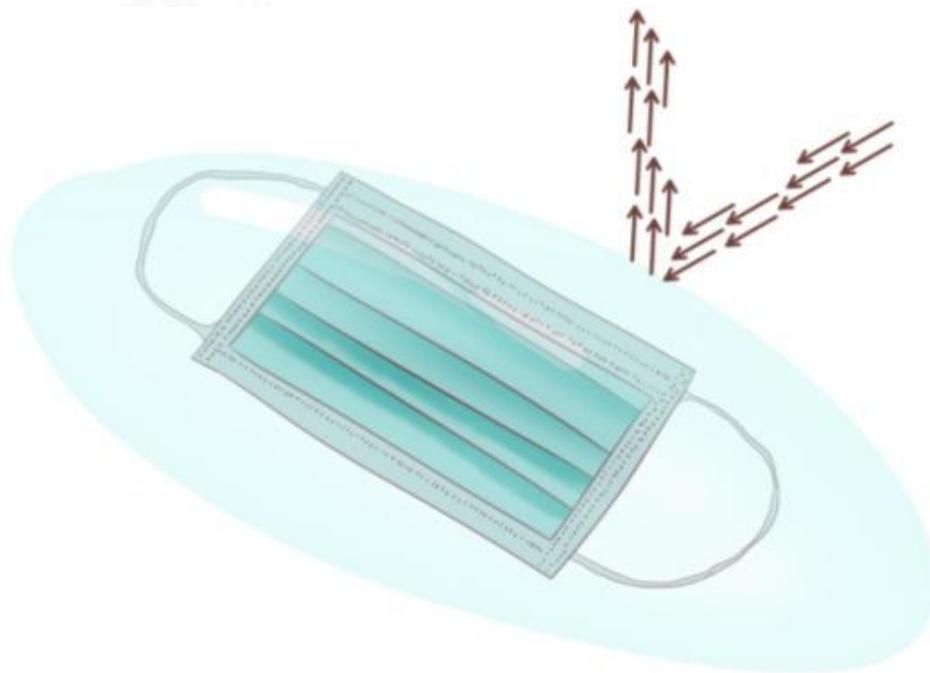


口罩必须大小适合，佩戴方式正确，才能达到效果。

我们一起来学习一次性医用口罩的正确戴法吧。



- 1.在佩戴口罩前要先把手和脸清洗干净。
- 2.取出口罩后，将颜色深的一面向外，有金属条的一端向上。





3.将口罩的绳子绕在耳后将口罩固定，然后捏紧金属条使其形状切合鼻形。

4.将口罩的褶皱拉开，使口罩完全罩住口鼻和下巴。





演练

小小口罩我会戴

演练准备：

- 老师课前准备几个口罩或提前要求学生自带口罩。

演练步骤：

- 请几位同学到讲台前演示戴口罩。
- 请其他同学们对演示进行点评。
- 由老师进行总结。



想一想



**戴口罩是不是越久越
好呢？**



安全小广播

戴口罩不是越久越好，正确方法是每隔一小时，选择通风状况良好的地方，摘下口罩呼吸一下新鲜空气。最好每四小时更换新口罩。



交流

除了戴口罩，
你还知道其他预防呼吸道疾病的措施吗？



1.讲卫生勤洗手，不随地吐痰；

2.多喝水，多吃水果和蔬菜；

3.室内常通风，不去人多、空气不流通的地方；



4.加强体育锻炼，增强体质；



5.适当接种预防呼吸道疾病的疫苗。



**同学们，
今天所学的内容都记住了吗？**





随堂测评

1.口罩暂时不戴时，我们应该如何存放？

- A.挂在脖子上
- B.直接揣进口袋里
- C.将紧贴口鼻的一面对折，放入干净的袋子里

2.关于口罩的描述，下列说法正确的是：

- A.口罩戴得越久越好
- B.一次性口罩，可以重复使用
- C.每隔一段时间选择通风状况良好的地方，摘下口罩呼吸一下新鲜空气

3.医用口罩应该去哪里购买？

- A.流动摊贩
- B.随意一家网店
- C.正规药店

参考答案：1.C、2.C、3.C





随堂测评

4.与患有呼吸道疾病的人接触时，下列做法正确的是：

- A.佩戴口罩
- B.不采取任何措施，直接接触
- C.共用水杯

5.关于选择口罩的看法，下列说法正确的是：

- A.选择口罩时一定要选择外观漂亮的
- B.选择口罩时一定要选择价格贵的
- C.选择正规有合格证的，而不只是追求美观

参考答案：4.A、5.C



谢谢观看

