

COVID-19 疫情期間的口罩佩戴指南

2022 年 9 月 12 日變更的摘要

- 新增了關於口罩和防護口罩所提供的不同防護水準的相關資訊
- 更新的内容旨在與針對室內公共交通環境的 [Centers for Disease Control and Prevention](#)（CDC，疾病控制與預防中心）的口罩佩戴建議保持一致
- 更新了針對在[非醫療保健聚集環境](#)何時應佩戴口罩的相關建議
- 根據 CDC COVID-19 社區傳播水準，更新了[公眾](#)何時應該在室內佩戴口罩的相關建議

介紹

當您佩戴口罩或防護口罩（即專門的過濾口罩，如 N95 等口罩）時，既有助於保護您身邊的人，也有助於保護您自己。佩戴口罩或防護口罩可以降低 COVID-19 的傳播，挽救生命，以及保持經濟活動的正常運行。結合策略，例如及時瞭解關於疫苗和佩戴口罩或防護口罩的[最新資訊](#)（提供一些其他語言版本），有助於預防感染重症以及降低醫療系統所承受的負擔。

您應該佩戴您可以獲得的最貼合且最優質的[口罩或防護口罩](#)（可提供一些其他語言版本）。在正確佩戴時，經 [National Institute for Occupational Safety and Health](#)（NIOSH，美國國家職業安全衛生研究所）批准的（僅英文）防護口罩（如 N95 等口罩），可提供最大的防護效果，其次是國際性的防護口罩（如 KN95 和 KF94 口罩）以及外科口罩，然後是布料口罩。如果您有罹患 [COVID-19 重症疾病的風險](#)，則請諮詢您的醫療服務提供者，以瞭解您是否應該接受關於 NIOSH 所批准的防護口罩的適合性測試，或者您是否應該考慮其他不需要適合性測試的防護口罩選擇。有關適合性測試和口罩選擇的更多相關資訊，請造訪 [Washington State Department of Labor and Industries](#)（L&I，華盛頓州勞動與工業部）[關於自願佩戴口罩的相關網頁](#)（可提供一些其他語言版本）。

有關不同類型的口罩和防護口罩以及如何改善貼合度的更多相關資訊，請參閱[口罩和防護口罩的類型](#)（可提供一些其他語言版本）。此[網頁](#)（僅英文）提供了一些有關不同類型的口罩和防護口罩過濾顆粒物方面的相關資訊，包括何時對口罩進行修改以提高貼合度方面的內容。因發育、行為或身體疾病而無法佩戴口罩的人員，可使用帶有遮蓋的護面罩。如果無法忍受佩戴貼合面部的口罩，托兒所、日間夏令營和 K-12 學校環境中的兒童也可以使用此類帶有遮蓋的護面罩。然而，應該承認的是，此類面罩無法為佩戴者提供與貼合面部的口罩或防護口罩相同水準的保護效果。請參見 Washington State Department of Health（WA DOH，華盛頓州衛生部）關於 [K-12 Schools](#)（K-12 學校）、[Child Care](#)（托兒所）、[Early Learning](#)（早教）、[Youth Development](#)（青少年發展機構）及 [Day Camp](#)（日間夏令營）課程（可提供一些其他語言版本）的佩戴口罩指南。還請參見 CDC 的[特殊人](#)

[群注意事項](#)（可提供一些其他語言版本）的相關資訊。DOH 不建議佩戴有呼氣閥或排氣口的口罩、單層布製口罩、單層頭巾或頸套。

按照 [L&I](#)（僅英文）所發佈的指南，可以在工作場所佩戴帶呼氣閥的防護口罩。

請造訪 [DOH 網站上關於口罩佩戴的頁面](#)（僅英文），獲取關於口罩的常見問題完整清單。

在本文件的其餘部分，「口罩」一詞用於指代「口罩和防護口罩」。

當前指令和衛生命令

當前的公共命令要求在[醫療場所](#)、成人監獄和成人看守所，均需要佩戴口罩。公共衛生部門可能要求人們在某些情況下（如疫情爆發）佩戴口罩。

華盛頓州 Department of Health 命令

[Secretary of Health Mask Order（衛生部長簽發的口罩佩戴命令）](#)（僅英文）要求在某些情況下需要佩戴口罩，無論疫苗接種狀態如何：

- [醫療場所](#)
- 成人看守所和監獄設施，當此類設施所在的縣具有中度或高度 [CDC COVID-19 社區傳播水準](#)（可提供西班牙語版本）之時

本要求僅有有限的例外情況；此類例外情況可以在[命令](#)（僅英文）中找到。在[醫療場所](#)的室內環境中，除專業醫務人員外，所有員工和訪客也須佩戴口罩。每個人均有責任遵守此命令；企業還有責任與員工和客戶共同執行此命令。

撤銷：聯邦命令

根據法院命令，截至 2022 年 4 月 18 日，要求在公共交通工具和交通樞紐必須佩戴口罩的 CDC 命令不再有效。但是，口罩仍然是保持出行和公共交通對所有人更為安全的一種重要工具。為[與 CDC 保持一致](#)（可提供一些其他語言版本），WA DOH 建議工作人員以及兩歲或以上的乘客在所有室內的公共交通環境中均應佩戴口罩，包括交通工具和交通樞紐。請參見[公共交通環境](#)，以瞭解更多資訊。

華盛頓州州長公告

請參見州長發佈的 [Proclamation 20-25.19 COVID-19 Washington Ready（第 20-25.19 號 COVID-19 疫情公告華盛頓州準備就緒）](#)（僅英文）和 [Proclamation 21-08 – Safe Workers（第 21-08 號公告 – 員工安全）](#)（僅英文），瞭解企業對於客戶和員工所應承擔的責任方面的相關資訊。

Washington State Labor and Industries (L&I) 和州長公告

雖然根據上述州長公告的內容，大多數工作場所一般不需要佩戴口罩，但僱主仍有義務遵守 L&I 的 [COVID-19 預防要求和指南](#)（僅英文）。此外，私營企業可以選擇要求佩戴口罩，並且訪客應遵守[各類場所的規定](#)。根據州長發佈的 [Proclamation 21-08 – Safe Workers](#)

([第 21-08 號公告 – 員工安全](#)) (僅英文)，員工有權在工作場所佩戴口罩。 [Washington Administrative Code \(WAC, 華盛頓州行政法規\) 296-62-609](#) (僅英文) 可以保護員工在突發公共衛生事件期間佩戴口罩的權利。根據 [WAC 296-62-609](#) (僅英文) 的規定，除非法律允許，否則僱主不得阻止員工佩戴口罩、防護口罩或其他個人防護裝置或設備。請參見 L&I 的 [COVID-19 預防：在沒有要求的情況下選擇在工作中佩戴口罩](#) (可提供一些其他語言版本)，以瞭解更多資訊。

當地公共衛生機構和官員

當地衛生官員有權發佈衛生命令，以控制其管轄範圍內的疾病情況。這些命令可能比全州性命令更嚴格，但不得有任何不嚴格的要求。請向您所在地的 [當地衛生管轄部門](#) (僅英文) 核實，並遵守該地區的所有衛生命令。

建議

除上述的具體要求之外，以下是一般性的公共衛生建議。

公共交通環境

WA DOH 建議工作人員以及兩歲或以上的乘客在 [室內的公共交通環境](#) (可提供一些其他語言版本) 中均應佩戴貼合面部的口罩或防護口罩，包括交通工具 (如飛機、公共汽車、火車、輪渡、地鐵、計程車、共用汽車和非緊急醫療交通服務) 和樞紐 (如機場、公共汽車或輪渡碼頭、火車或地鐵站以及港口)。這些均是很多人會經過的場所環境，可能會較為擁擠和/或通風不良 (如機場登機口)。出行人員和工作人員可以透過佩戴貼合面部的口罩或防護口罩來保護自己和周圍的人，以幫助保持每個人的出行和公共交通更加安全。詳情請參見 [CDC 關於在公共交通環境中佩戴口罩的指南](#) (可提供一些其他語言版本)，但請注意，以前的要求現在只為建議。有關校車佩戴口罩的指南，請參見在 [K-12 Schools](#) (K-12 學校)、[Child Care](#) (托兒所)、[Early Learning](#) (早教)、[Youth Development](#) (青少年發展機構) 及 [Day Camp](#) (日間夏令營) 課程內減緩 COVID-19 傳播的要求和指南 ([wa.gov](#)) (可提供一些其他語言版本)。WA DOH 建議公共交通運營商支持所有人均佩戴口罩。

在醫療場所中佩戴口罩

根據 [衛生部長簽發的口罩佩戴命令](#) (僅英文) 的要求，在醫療場所必須佩戴口罩。所有醫療場所均可以在 [針對在醫療場所中 SARS-CoV-2 感染預防和控制的臨時建議 \(DOH 420-391\) \(wa.gov\)](#) (僅英文) 中獲得個人防護設備和源頭管控指南。

針對非醫療性聚集場所的口罩佩戴建議

當 [CDC COVID-19 社區傳播水準](#) (可提供西班牙語版本) 為中度或高度時，建議兩歲或以上的人群在下列室內場所中均佩戴口罩：

- [無家可歸者服務提供機構](#) (僅英文)
- [商業海事環境](#) (僅英文) (例如商業海鮮船、貨船、遊輪)

- 因工作性質而無法保持安全距離的人員密集場所，例如倉庫、工廠、食品包裝廠及肉類加工廠，以及僱主所提供的交通工具
- 聚集性居住設施內的共用起居區（非臥室），包括監外就業場所、過渡性住房、未成年犯管教所或拘留所以及臨時工人宿舍
- 成人看守所、成人監獄、未成年犯管教所或未成年犯拘留所中的犯人出現的室內場所（例如法庭）
 - 請注意，當 [CDC COVID-19 社區傳播水準](#)（可提供西班牙語版本）為中度或高度時，衛生部長簽發的命令**要求** 5 歲及以上的人群在成人看守所和監獄設施中均應佩戴口罩。
 - 當[設施傳播水準因素](#)（可提供一些其他語言版本）表明風險增加時，建議懲戒設施也考慮佩戴口罩的要求。

在上述場所中生活或工作的人員應遵守與其他場所（例如社區）中普通公眾相同的建議。在非醫療機構場所（如企業和組織）中，可能要求處於其中的人員佩戴口罩。對於這些機構而言，在決定是否要求處於其中的人員佩戴口罩時，應考慮下列各項因素：

- 該場所內的人員是否自願佩戴
 - COVID-19 疫苗接種未處於[最新狀態](#)（可提供一些其他語言版本）的人員，更有可能感染 COVID-19 並發展成爲重症。
 - 患有[某些疾病](#)（可提供一些其他語言版本）的人員，是易發 COVID-19 重症的高危群體
- 該場所內的通風品質 - 請參見[減緩空氣傳播疾病的通風和空氣品質要求](#)（僅英文）和[建築物內清潔空氣的挑戰，Environmental Protection Agency（EPA，環保局）](#)（僅英文），瞭解相關資訊和通風方案，包括有無供暖、通風和空調 (HVAC) 系統的設施
- 該場所內的人們能否保持安全距離
- 該場所內疑似或確認爆發 COVID-19 疫情
 - 在非醫療性聚集場所內爆發疫情時，強烈建議在室內佩戴口罩。

當 [CDC COVID-19 社區傳播水準](#)（可提供一些其他語言版本）較高時，CDC 和 DOH 建議所有人在室內都要佩戴口罩，不論疫苗接種情況如何。若個人選擇佩戴口罩，機構不得阻止。請參見下文，瞭解針對個人的口罩佩戴建議和基於風險的注意事項。

個人口罩佩戴建議

根據[如果您的 COVID-19 檢測結果呈陽性該怎麼辦](#)（可提供一些其他語言版本）、[COVID-19 症狀決策樹](#)（可提供一些其他語言版本）以及[如果您與 COVID-19 感染者發生潛在接觸該怎麼辦](#)（可提供一些其他語言版本），則出現症狀者、檢測結果呈陽性者或與 COVID-19 感染者密切接觸者，應佩戴優質的口罩或防護口罩。根據[當前指令和衛生命令](#)，若所處場所要求，個人必須佩戴口罩。

在任何情況下，您均可以選擇佩戴口罩。在決定是否佩戴口罩時應考慮以下因素：

- 您的疫苗接種狀態和您周圍的人員的疫苗接種狀態。COVID-19 疫苗接種和加強針疫苗接種未處於[最新狀態](#)（可提供一些其他語言版本）的人員，更易感染 COVID-19 和易發重症。
- 您的[患病情況](#)（可提供一些其他語言版本）以及周圍人員的患病情況，因為患病情況是增加感染 COVID-19 重症的風險。患有某些疾病者，更易感染 COVID-19 和易發重症。
- 您所處場所的特徵（例如人員密集、通風不良、室內）。
- [CDC COVID-19 社區傳播水準](#)（可提供一些其他語言版本）
 - 當社區的疫情傳播水準較高時，CDC 和 WA DOH 建議在室內佩戴口罩，不論疫苗接種情況如何。
 - 當社區的疫情傳播水準為中度或高度時，CDC 和 WA DOH 建議因 COVID-19 而[患重症的高風險](#)（可提供一些其他語言版本）人群，在室內公共場所應佩戴高品質的口罩或防護口罩。與患重症高風險的人員有家庭或社會接觸的人，應考慮在室內與他們一起時佩戴高品質的口罩。

更多 COVID-19 資訊和資源

隨時瞭解最新的[當前華盛頓 COVID-19 情況](#)（僅英文）、[州長 Inslee 的聲明](#)（僅英文）、[症狀](#)（可提供一些其他語言版本）、[傳播方式](#)（可提供一些其他語言版本）、[人們應接受檢測的方式和時間](#)（可提供西班牙語版本）以及[在哪裡可以找到疫苗](#)（可提供西班牙語版本）。請參閱我們的[常見問題](#)（僅英文），以獲取更多資訊。

一個人的種族/民族或國籍本身並不會提高他們感染 COVID-19 的風險。但是，相關資料顯示，有色人種社區受到 COVID-19 的影響更大。這是由於種族主義帶來的影響，特別是結構性種族主義，這使得一些群體保護自己和社區的機會較少。[給予他人污名對抗擊疾病毫無幫助](#)（僅英語）。與他人共用準確資訊，以防止謠言和錯誤資訊的傳播。

- [華盛頓州 Department of Health 2019 新型冠狀病毒疫情 \(COVID-19\)](#)（僅英文）
- [華盛頓州冠狀病毒應對措施 \(COVID-19\)](#)（可提供一些其他語言版本）
- [查找您當地的衛生部門或地區](#)（僅英文）
- [CDC 冠狀病毒 \(COVID-19\)](#)（可提供一些其他語言版本）

有更多疑問？請撥打我們的 COVID-19 資訊熱線：**1-800-525-0127**。熱線服務時間：

- 早上 6 點至晚上 10 點。
- 週二至週日，早上 6 點至晚上 6 點。
- [法定假日](#)（僅英文），早上 6 點至晚上 6 點。

如需口譯服務，當電話接通後按 #，然後說出您的語言。如果您對自己的健康狀況或檢測結果有疑問，請聯絡醫療服務提供者。

如需獲取本件的其他格式，請致電 1-800-525-0127。聽障或聽不清的客戶，請致電 711 ([Washington Relay](#)) 或寄電子郵件至 civil.rights@doh.wa.gov。

附錄 A

醫療場所

根據 [Secretary of Health's Mask Order \(衛生部長簽發的口罩佩戴命令\)](#) (僅英文)，醫療場所和長期護理場所是指主要用於向人們提供個人醫療服務的任何公共或私營場所，但也有一些例外情況。若所處設施主要用於提供醫療服務（如醫院），那麼整個設施都屬於醫療場所或長期護理場所，在此類設施內必須佩戴口罩，但口罩佩戴命令中的例外和豁免規定適用。若所處設施主要用於其他用途（如百貨商店內的藥房或學校的醫務室），那麼醫療場所或長期護理場所僅包括用於提供醫療服務的區域，而不包括該設施內的其他區域。在主要用於提供醫療服務的區域內時，必須佩戴口罩，口罩佩戴命令中的例外和豁免規定適用。除非下文中予以排除，否則醫療服務提供者包括持有[專業醫療人員資格要求](#)（僅英文）清單中所列的資格證書者，以及法律允許在無資格證書的情況下提供醫療服務者。在醫療場所的室內環境中，除專業醫務人員外，所有員工和訪客也須佩戴口罩。

以下是醫療場所和長期護理場所清單（並非獨家清單）：

- 急救中心，包括但不限於醫院；
- 長期急性護理設施；
- 住院患者康復設施；
- 住院患者行為保健中心，包括但不限於評估和治療中心、住院治療中心及安全戒毒中心；
- 家庭式長期護理院，包括但不限於療養院、輔助生活設施、提供社區家庭式服務和支援的場所及提供強化服務的設施；
- 流動診所及其他提供醫療服務的車輛；
- 門診設施，包括但不限於透析中心、醫生診室及行為保健設施（包括精神科醫生、心理保健諮詢師及藥物濫用障礙專科醫生的診室）；
- 牙科診所和牙科專科醫院；
- 驗光和眼科醫院；
- 藥房（不包括零售區）；
- 按摩治療診所（包括水療中心和保健/健身中心等非醫療場所中提供按摩服務的指定區域）；
- 整脊診所；
- 助產執業診所和獨立的分娩中心；
- 隔離和/或檢疫隔離設施；
- 門診手術設施；
- 急救中心；
- 臨終關懷中心；以及
- 由收費機構提供家庭醫療、家庭護理、個人護理或臨終關懷服務的場所。

醫療場所和長期護理場所不包括：

- 舉行體育活動和觀賞性活動或其他聚會的場所（包括持證體育教練為運動員提供護理的場所），但主要用於提供醫療服務的區域除外，如指定的急救區（即醫療場所）；

- 由 Department of Children, Youth & Families (DCYF, 兒童、青少年與家庭部) 頒發執照的寄養家庭 (主要業務並非提供醫療服務) ；
- 不向人們提供醫療服務的研究機構 ；
- 獸醫診療場所 ；
- 動物控制機構 ；
- 非營利性人道主義協會 ；以及
- 大麻零售店，包括大麻醫療顧問提供服務的零售店。

若醫療機構規定在戶外也需要佩戴口罩，您必須遵守其業務規定。如需瞭解更多資訊，請參閱上述「[各類場所的規定](#)」資訊。請造訪[在醫療場所中預防感染 COVID-19](#) (僅英文) 頁面，瞭解詳細指南，包括[源頭管控指南](#) (僅英文) 和特定醫療機構探視指南。

各類場所的規定

營業商戶、組織、設施和場所均有權自行制定在其場所或設施內佩戴口罩的規定。營業商戶必須遵守 [L&I 要求](#) (僅英文) 中的所有規定，可選擇在其場所內 (如戶外) 要求佩戴口罩，採取比[衛生部長簽發的口罩佩戴命令](#) (僅英文) 更嚴格的防護措施。

當地公共衛生官員還會下達其他佩戴口罩的防護命令，以限制疫情在社區內的傳播。儘管這些規定要求的防護措施可能比[衛生部長簽發的口罩佩戴命令](#) (僅英文) 更嚴格，但防護意識不能鬆懈。

此外，某些人可能需要或可選擇繼續佩戴口罩。即使州或當地口罩佩戴指令不具效力，他們也有權選擇在公共場所佩戴口罩。請尊重他們佩戴口罩的選擇，以保護他們自己及其家人和社區。請注意，若您選擇佩戴口罩，可能會要求您在某些情況 (如進行身份識別) 下短暫摘下口罩。