

COVID-19 疫情期间的口罩佩戴指南

2022 年 3 月 14 日变更摘要

- 对内容进行了更新，以便与[卫生部长签发的口罩佩戴命令](#)（仅英文）和[州长公告](#)（仅英文）的内容调整保持一致

简介

当您佩戴口罩时，既有助于保护您身边的人，也有助于保护您自己。在应对这场疫情期间，我们了解到在某些时候和某些场所戴口罩可大大减少 COVID-19 在人与人之间的传播，挽救生命，且有助于安全、明智地保持经济开放。分层预防策略（如及时接种疫苗和佩戴口罩）有助于预防感染重症，并降低医疗系统所承受的潜在压力，尤其在传播水平较高的情况下，此举更为重要。

据 Centers for Disease Control and Prevention（CDC，美国疾病控制和预防中心）称，有些口罩和防护面罩可具有比其他口罩更高的防护级别，而有些则可能较其他口罩更难以忍受或无法持续佩戴。务必正确佩戴令您感到舒适且提供较好防护的合适口罩或防护面罩。如需了解更多信息，请访问 CDC 网站中关于[口罩和防护面罩类型](#)的页面。

因发育、行为或身体疾病而无法佩戴口罩的人员，可使用带有遮盖的护面罩。此外，若无法忍受佩戴贴合面部的口罩，还可使用配有布质消毒盖布的护面罩；佩戴者可包括托儿所、日间夏令营和 K-12 学校环境中的儿童。请参见 Department of Health（DOH，卫生部）指南，了解关于[K-12 学校、托儿所、早教、青少年发展机构及日间夏令营课程](#)（中文）的口罩佩戴信息。此外，另请参见 CDC 的[特殊人群注意事项](#)部分，了解更多信息。DOH 不建议佩戴有呼气阀或排气口的口罩或单层头巾和颈套。

在[工作场所](#)中，可能需要佩戴某些类型的口罩或防护口罩。根据 Washington State Department of Health（DOH，华盛顿州卫生部）和 [Washington State Department of Labor & Industries（L&I，华盛顿州劳动与工业部）](#)（仅英文）颁布的指南，可佩戴有呼气阀的防护口罩。

请访问 [DOH 网站上关于口罩佩戴的页面](#)（仅英文），获取常见问题的完整清单。

现行指令和卫生命令

根据下述现行卫生命令要求，在某些场所中，人们需要佩戴口罩，具体包括：

- [医疗场所](#)
- 惩教所和监狱机构（成人看守所和监狱）
- [公共交通工具](#)（仅英文）

华盛顿州 Department of Health 命令

[Secretary of Health Mask Order \(卫生部长签发的口罩佩戴命令\)](#) (仅英文) 要求华盛顿州人民在[医疗机构](#)和成人看守所和监狱机构内佩戴口罩, 无论疫苗接种状态如何, 且例外和豁免规定仅在有限情况下适用。每个人都有责任遵守此命令; 但企业还有责任对其员工和客户强制执行此命令。请参见下方命令, 了解更多信息。

联邦命令

如需了解针对公共交通工具的要求, 请参阅 [Centers for Disease Control and Prevention order \(疾病控制与预防中心命令\)](#) (仅英文)。此项命令要求, 所有公共交通工具上和交通枢纽中的乘客都必须佩戴口罩, 包括但不限于飞机、轮船、渡轮、火车、地铁、公共汽车、出租车和拼车。公共交通运营商必须要求所有乘客在上车、下车以及出行期间佩戴口罩。如需了解更多信息, 请访问 [CDC 网站上的执法机构页面](#) (仅英文)。

CDC 并不要求由公共或私立 K-12 学校或早教和教育/托儿机构运营的校车或厢式车上的乘客佩戴口罩。学校系统和早教和教育/托儿机构可自行决定是否要求校车或厢式车上的乘客佩戴口罩。请参见 DOH 发布的[在 K-12 学校、托儿所、早教、青少年发展机构及日间夏令营课程内减缓 COVID-19 传播的要求和指南](#) (中文) 中所述的指南, 了解关于乘坐校车交通工具的更多信息。

华盛顿州州长公告

请参见州长发布的[第 20-25.19 号 COVID-19 疫情公告华盛顿州准备就绪](#) (仅英文) 和[第 21-08 号公告 – 员工安全](#) (仅英文), 了解企业对于客户和员工所应承担的责任和应满足的预期要求信息。

华盛顿州劳动与工业部和州长公告

根据上述州长公告, 尽管多数工作场所并不要求佩戴口罩, 但私营企业仍可选择要求员工佩戴口罩。请遵守[办公室的规定](#)。此外, 根据[州长发布的员工安全公告](#) (仅英文), 本身存在健康风险或与 COVID-19 重症高风险人员同住者, 可能仍需要或可选择继续佩戴口罩; 员工有权为保护自身、家人及社区的安全选择佩戴口罩。2021 年, 立法机关通过了第 5254 号参议院替代法案, 该法案旨在保护员工在突发公共卫生事件期间佩戴口罩的权利, 目前已将此保护命令编入了 [Revised Code of Washington \(RCW, 经修订的华盛顿州法典\) 49.17.485](#) (仅英文) 中。

请参见 L&I 颁布的 [COVID-19 预防要求和指南](#) (仅英文) 和 [COVID-19 期间关于员工佩戴口罩和口罩要求的常见问题](#) (仅英文), 了解关于工作场所要求的更多信息。

当地公共卫生机构和官员

当地卫生官员有权下达卫生命令, 以控制和预防其管辖范围内的疫情传播。这些命令可能比全州性命令更严格, 但也可能相对宽松。请向[当地卫生管辖部门](#) (仅英文) 核实, 并遵守该地区的所有卫生命令。

建议

上述信息说明了目前在特定场所中仍需佩戴口罩的要求，而下列信息概述了一般公共卫生建议（仅供参考）。

针对非医疗性聚集场所的口罩佩戴建议

在下列室内场所中，建议佩戴口罩（如可行）。请参见下列针对特定行业的指南。

- [无家可归者服务提供机构](#)（仅英文）
- [商业海事环境](#)（仅英文）（例如：[商业海鲜船](#)（仅英文）、货船、游轮）
- 因工作性质而无法保持安全距离的[人员密集场所](#)（仅英文），例如仓库、工厂及视频包装厂及肉类加工厂等
- 聚集性居住设施内的共用起居区（卧室除外），包括监外就业机构、过渡性住房、未成年犯管教所或拘留所以及临时工人宿舍
- 成人看守所、成人监狱、未成年犯管教所或未成年犯拘留所中的犯人出现的室内场所（例如法庭）。

在上述场所中生活或工作的人员应遵守与其他场所（例如社区）中普通公众相同的建议。公共卫生部门可能要求人们在某些情况下（如疫情爆发）佩戴口罩。

在非医疗机构的人员聚集场所（如企业和组织）中，可能要求处于其中的人员佩戴口罩。对于这些机构而言，在决定是否要求处于其中的人员佩戴口罩时，应考虑下列所有因素：

- 该场所内的人员是否自愿佩戴
 - COVID-19 疫苗接种未处于[最新状态](#)者，更易感染 COVID-19 和易发重症
 - 患有[某些疾病](#)者是易发 COVID-19 重症的高危群体
- 该场所内的通风质量 - 请参见[减缓 COVID-19 传播的通风和空气质量要求 \(wa.gov\)](#)（仅英文）和[建筑物内的通风 | CDC](#)，了解相关信息和通风方案，包括有和没有暖通空调系统的设施
- 该场所内的人们能否保持安全距离
- 该场所内疑似或确认爆发 COVID-19 疫情 – 在非医疗性聚集场所内爆发疫情时，强烈建议在室内佩戴口罩
- 当社区的疫情传播水平较高时，CDC 和 DOH 建议所有人在室内都要佩戴口罩，不论疫苗接种情况如何。请参见[CDC COVID-19 社区传播水平](#)

若员工选择佩戴口罩，机构不得阻止。请参见下文，了解针对个人的口罩佩戴建议和基于风险的注意事项。

个人口罩佩戴建议

根据[如果您的 COVID-19 检测结果呈阳性该怎么办](#)（仅英文）、[如果您与 COVID-19 感染者发生潜在接触该怎么办](#)（仅英文）及[COVID-19 症状决策树](#)，出现症状者、检测结果呈阳性者或与 COVID-19 感染者密切接触者，应佩戴口罩。若所处场所要求，个人必须佩戴口罩。请参见[现行指令和卫生命令](#)部分，了解相关要求的信息。

即使上述情况不适用，人们也可根据个人偏好、个人或社区已知的风险水平佩戴口罩。个人在决定是否佩戴口罩时应考虑以下因素：

- 自己的疫苗接种状态及家人、朋友和周围人员的疫苗接种状态 - COVID-19 疫苗接种未处于[最新状态](#)者，更易感染 COVID-19 和易发重症
- 自己的[患病情况](#)及家人、朋友和周围人员的患病情况，因为这可能增加感染 COVID-19 重症的风险
- 您所处场所的特征（例如人员密集、通风不良等）
- 当社区的疫情传播水平较高时，CDC 和 DOH 建议所有人在室内都要佩戴口罩，不论疫苗接种情况如何。请参见 [CDC COVID-19 社区传播水平](#)

更多 COVID-19 信息和资源

随时了解最新的[当前华盛顿州 COVID-19 疫情（中文）](#)、[州长 Inslee 的公告（仅英文）](#)、[症状（仅英文）](#)、[传播方式（仅英文）](#)及[人们应接受检测的方式和时间（仅英文）](#)。请参阅我们的[常见问题（仅英文）](#)，以获取更多信息。

一个人的种族/民族或国籍本身并不会增加他们感染 COVID-19 的风险。但是，相关数据显示，有色人种社区受到 COVID-19 的影响更大 - 这是由于种族主义带来的影响，特别是结构性种族主义，这使得一些群体保护自己及其社区的机会较少。[污名化抗疫措施对抗击疫情毫无帮助（仅英文）](#)。与他人共享准确信息，防止谣言和错误信息的传播。

- [华盛顿州卫生部 2019 新型冠状病毒疫情 \(COVID-19\)（中文）](#)
- [华盛顿州冠状病毒应对措施 \(COVID-19\)（中文）](#)
- [查找您当地的卫生部门或学区（仅英文）](#)
- [CDC 冠状病毒指南 \(COVID-19\)（仅英文）](#)
- [如何制作方便失聪人士使用的口罩 \(HSDC\)（仅英文）](#)

有更多疑问？请拨打我们的 COVID-19 信息热线：**1-800-525-0127**

周一 – 早上 6 点至晚上 10 点，周二至周日以及[州法定节假日（仅英文）](#)，早上 6 点至下午 6 点。如需口译服务，请在对方接听后，**按 # 号键**，并说出您的语言。如果您对自己的健康状况、COVID-19 检测或检测结果有疑问，请联系医疗服务提供者。

若您需要本文档的其他格式，请致电 1-800-525-0127。失聪或听障客户请致电 711 ([Washington Relay](#)) 或发送电子邮件至 civil.rights@doh.wa.gov。

附录 A：术语表

医疗场所

根据 [Secretary of Health's Mask Order](#) ([卫生部长签发的口罩佩戴命令](#)) (仅英文)，医疗场所和长期护理场所是指主要用于向人们提供个人医疗服务的任何公共或私营场所，但也有一些例外情况。若所处设施主要用于提供医疗服务（如医院），那么整个设施都属于医疗场所或长期护理场所，在此类设施内必须佩戴口罩，但口罩佩戴命令中的例外和豁免规定适用。若所处设施主要用于其他用途（如百货商店内的药房或学校的医务室），那么医疗场所或长期护理场所仅包括用于提供医疗服务的区域，而不包括该设施内的其他区域。在主要用于提供医疗服务的区域内时，必须佩戴口罩，口罩佩戴命令中的例外和豁免规定适用。除非下文中予以排除，否则医疗服务提供者包括持有[专业医疗人员资格要求](#) (仅英文) 清单中所列的资格证书者，以及法律允许在无资格证书的情况下提供医疗服务者。**在医疗场所的室内环境中，除专业医务人员外，所有员工和访客也须佩戴口罩。**

以下是医疗场所和长期护理场所清单（并非排他性清单）：

- 急救中心，包括但不限于医院；
- 长期急性护理院；
- 住院患者康复机构；
- 住院患者行为保健中心，包括但不限于评估和治疗中心、住院治疗中心及安全戒毒中心；
- 家庭式长期护理院，包括但不限于疗养院、辅助生活设施、提供社区家庭式服务和支持的场所及提供强化服务的设施；
- 流动诊所及其他提供医疗服务的车辆；
- 门诊设施，包括但不限于透析中心、医生诊室及行为保健设施（包括精神科医生、心理保健咨询师及药物滥用障碍专科医生的诊室）；
- 牙科诊所和牙科专科医院；
- 验光和眼科医院；
- 药房（不包括零售区）；
- 按摩治疗诊所（包括水疗中心和保健/健身中心等非医疗场所中提供按摩服务的指定区域）；
- 整脊诊所；
- 助产执业诊所和独立的分娩中心；
- 隔离和/或检疫隔离设施；
- 门诊手术设施；
- 急救中心；
- 临终关怀中心；以及
- 由收费提供者提供家庭医疗、家庭护理、个人护理或临终关怀服务的场所。

医疗场所和长期护理场所不包括：

- 举行体育活动和观赏性活动或其他聚会的场所（包括持证体育教练为运动员提供护理的场所），但主要用于提供医疗服务的区域除外，如指定的急救区（即医疗场所）；

- 由 Department of Children, Youth & Families (DCYF, 儿童、青少年与家庭部) 颁发执照的寄养家庭 (主要业务并非提供医疗服务)；
- 不向人们提供医疗服务的研究设施；
- 兽医诊疗场所；
- 动物控制机构；
- 非营利性人道主义协会；以及
- 大麻零售店，包括大麻医疗顾问提供服务的零售店。

若医疗机构规定在户外也需要佩戴口罩，您必须遵守其业务规定。如需了解更多信息，请参阅上述“[办公室的规定](#)”信息。请访问[在医疗场所中预防感染 COVID-19](#) (仅英文) 页面，了解详细指南，包括[源头管控指南](#) (仅英文) 和特定医疗机构探视指南。

办公室的规定

各类企业、组织、设施和机构均有权自行制定在其场所或设施内佩戴口罩的规定。企业必须遵守 [L&I 指令](#) (仅英文) 中的所有规定，可选择在其场所内 (如户外) 要求佩戴口罩，采取比 [卫生部长签发的口罩佩戴命令](#) (仅英文) 更严格的防护措施。

当地公共卫生官员还会下达其他佩戴防护口罩的命令，以限制疫情在社区内的传播。尽管这些规定要求的防护措施可能比 [卫生部长签发的口罩佩戴命令](#) (仅英文) 更严格，但防护意识不能松懈。

此外，某些人可能需要或可选择继续佩戴口罩。即使州或当地口罩佩戴指令不具效力，他们也有权选择在公共场所佩戴口罩。请尊重他们佩戴口罩的选择，以保护他们自己及其家人和社区。请注意，若您选择佩戴口罩，可能会要求您在某些情况 (如进行身份识别) 下短暂摘下口罩。