

COVID-19 疫情期间的口罩佩戴指南

2022 年 9 月 12 日变更摘要

- 新增了关于口罩和防护口罩所提供的不同防护水平的相关信息
- 更新的内容旨在与针对室内公共交通环境的 [Centers for Disease Control and Prevention](#) (CDC, 疾病控制与预防中心) 的口罩佩戴建议保持一致
- 更新了针对在[非医疗保健聚集环境](#)何时应佩戴口罩的相关建议
- 根据 CDC COVID-19 社区传播水平, 更新了[公众](#)何时应该在室内佩戴口罩的相关建议

介绍

当您佩戴口罩或防护口罩（即专门的过滤口罩，如 N95 等口罩）时，既有助于保护您身边的人，也有助于保护您自己。佩戴口罩或防护口罩可以降低 COVID-19 的传播，挽救生命，以及保持经济活动的正常运行。结合策略，例如及时了解关于疫苗和佩戴口罩或防护口罩的[最新信息](#)（提供一些其他语言版本），有助于预防感染重症以及降低医疗系统所承受的负担。

您应该佩戴您可以获得的最贴合且最优质的[口罩或防护口罩](#)（可提供一些其他语言版本）。在正确佩戴时，经 [National Institute for Occupational Safety and Health](#) (NIOSH, 美国国家职业安全卫生研究所) 批准的（仅英文）防护口罩（如 N95 等口罩），可提供最大的防护效果，其次是国际性的防护口罩（如 KN95 和 KF94 口罩）以及外科口罩，然后是布制口罩。如果您有罹患 [COVID-19 重症疾病的风险](#)，则请咨询您的医疗服务提供者，以了解您是否应该接受关于 NIOSH 所批准的防护口罩的适合性测试，或者您是否应该考虑其他不需要适合性测试的防护口罩选择。有关适合性测试和口罩选择的更多相关信息，请访问 [Washington State Department of Labor and Industries](#) (L&I, 华盛顿州劳动与工业部) [关于自愿佩戴口罩的相关网页](#)（可提供一些其他语言版本）。

有关不同类型的口罩和防护口罩以及如何改善贴合度的更多相关信息，请参阅[口罩和防护口罩的类型](#)（可提供一些其他语言版本）。此[网页](#)（仅英文）提供了一些有关不同类型的口罩和防护口罩过滤颗粒物方面的相关信息，包括何时对口罩进行修改以提高贴合度方面的内容。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。如果无法忍受佩戴贴合面部的口罩，托儿所、日间夏令营和 K-12 学校环境中的儿童也可以使用此类带有遮盖的护面罩。然而，应该承认的是，此类面罩无法为佩戴者提供与贴合面部的口罩或防护口罩相同水平的保护效果。请参见 Washington State Department of Health (WA DOH, 华盛顿州卫生部) 关于 [K-12 Schools \(K-12 学校\)](#), [Child Care \(托儿所\)](#), [Early Learning \(早教\)](#), [Youth Development \(青少年发展机构\)](#) 及 [Day Camp \(日间夏令营\)](#) 课程（可提供一些其他语言版本）的佩戴口罩指南。还请参见

CDC 的[特殊人群注意事项](#)（可提供一些其他语言版本）的相关信息。DOH 不建议佩戴有呼气阀或排气口的口罩、单层布制口罩、单层头巾或颈套。

按照 [L&I](#)（仅英文）所发布的指南，可以在工作场所佩戴带呼气阀的防护口罩。

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

在本文件的其余部分，“口罩”一词用于指代“口罩和防护口罩”。

现行指令和卫生命令

现行的公共命令要求在[医疗场所](#)、成人监狱和成人看守所，均需要佩戴口罩。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。

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）要求在某些情况下需要佩戴口罩，无论疫苗接种状态如何：

- [医疗场所](#)
- 成人看守所和监狱设施，当此类设施所在的县具有中度或高度 [CDC COVID-19 社区传播水平](#)（可提供西班牙语版本）之时

本要求仅有有限的例外情况；此类例外情况可以在[命令](#)（仅英文）中找到。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。每个人均有责任遵守此命令；企业还有责任与员工和客户共同执行此命令。

撤销：联邦命令

根据法院命令，截至 2022 年 4 月 18 日，要求在公共交通工具和交通枢纽必须佩戴口罩的 CDC 命令不再有效。但是，口罩仍然是保持出行和公共交通对所有人更为安全的一种重要工具。为[与 CDC 保持一致](#)（可提供一些其他语言版本），WA DOH 建议工作人员以及两岁或以上的乘客在所有室内的公共交通环境中均应佩戴口罩，包括交通工具和交通枢纽。请参见[公共交通环境](#)，以了解更多信息。

华盛顿州州长公告

请参见州长发布的 [Proclamation 20-25.19 COVID-19 Washington Ready（第 20-25.19 号 COVID-19 疫情公告华盛顿州准备就绪）](#)（仅英文）和 [Proclamation 21-08 - Safe Workers（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方面的相关信息。

Washington State Labor and Industries (L&I) 和州长公告

虽然根据上述州长公告的内容，大多数工作场所一般不需要佩戴口罩，但雇主仍有义务遵守 L&I 的 [COVID-19 预防要求和指南](#)（仅英文）。此外，私营企业可以选择要求佩戴口罩，并且访客应遵守[各类场所的规定](#)。根据州长发布的 [Proclamation 21-08 - Safe Workers（第 21-08 号公告 - 员工安全）](#)（仅英文），员工有权在工作场所佩戴口

罩。[Washington Administrative Code \(WAC, 华盛顿州行政法规\) 296-62-609](#) (仅英文) 可以保护员工在突发公共卫生事件期间佩戴口罩的权利。根据 [WAC 296-62-609](#) (仅英文) 的规定, 除非法律允许, 否则雇主不得阻止员工佩戴口罩、防护口罩或其他个人防护装置或设备。请参见 L&I 的 [COVID-19 预防: 在没有要求的情况下选择在工作中佩戴口罩](#) (可提供一些其他语言版本), 以了解更多信息。

当地公共卫生机构和官员

当地卫生官员有权发布卫生命令, 以控制其管辖范围内的疾病情况。这些命令可能比全州性命令更严格, 但不得有任何不严格的要求。请向您所在地的[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

除上述的具体要求之外, 以下是一般性的公共卫生建议。

公共交通环境

WA DOH 建议工作人员以及两岁或以上的乘客在[室内的公共交通环境](#) (可提供一些其他语言版本) 中均应佩戴贴合面部的口罩或防护口罩, 包括交通工具 (如飞机、公共汽车、火车、轮渡、地铁、出租车、共享汽车和非紧急医疗交通服务) 和枢纽 (如机场、公共汽车或轮渡码头、火车或地铁站以及港口)。这些均是很多人会经过的场所环境, 可能会较为拥挤和/或通风不良 (如机场登机口)。出行人员和工作人员可以通过佩戴贴合面部的口罩或防护口罩来保护自己和周围的人, 以帮助保持每个人的出行和公共交通更加安全。详情请参见 [CDC 关于在公共交通环境中佩戴口罩的指南](#) (可提供一些其他语言版本), 但请注意, 以前的要求现在只为建议。有关校车佩戴口罩的指南, 请参见在 [K-12 Schools \(K-12 学校\)](#), [Child Care \(托儿所\)](#), [Early Learning \(早教\)](#), [Youth Development \(青少年发展机构\)](#) 及 [Day Camp \(日间夏令营\)](#) 课程内减缓 COVID-19 传播的要求和指南 ([wa.gov](#)) (可提供一些其他语言版本)。WA DOH 建议公共交通运营商支持所有人均佩戴口罩。

在医疗场所中佩戴口罩

根据[卫生部长签发的口罩佩戴命令](#) (仅英文) 的要求, 在医疗场所必须佩戴口罩。所有医疗场所均可以在[针对在医疗场所中 SARS-CoV-2 感染预防和控制的临时建议 \(DOH 420-391\)](#) ([wa.gov](#)) (仅英文) 中获得个人防护设备和源头管控指南。

针对非医疗性聚集场所的口罩佩戴建议

当 [CDC COVID-19 社区传播水平](#) (可提供西班牙语版本) 为中度或高度时, 建议两岁或以上的人群在下列室内场所中均佩戴口罩:

- [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、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, 例如仓库、工厂、食品包装厂及肉类加工厂, 以及雇主所提供的交通工具

- 聚集性居住设施内的共用起居区（非卧室），包括监外就业场所、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）
 - 请注意，当 [CDC COVID-19 社区传播水平](#)（可提供西班牙语版本）为中度或高度时，卫生部长签发的命令**要求** 5 岁及以上的人群在成人看守所和监狱设施中均应佩戴口罩。
 - 当[设施传播水平因素](#)（可提供一些其他语言版本）表明风险增加时，建议惩戒设施也考虑佩戴口罩的要求。

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。

在非医疗机构场所（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，应考虑下列各项因素：

- 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](#)（可提供一些其他语言版本）的人员，更有可能感染 COVID-19 并发展成为重症。
 - 患有[某些疾病](#)（可提供一些其他语言版本）的人员，是易发 COVID-19 重症的高危群体
- 该场所内的通风质量 - 请参见[减缓空气传播疾病的通风和空气质量要求](#)（仅英文）和[建筑物内清洁空气的挑战, Environmental Protection Agency \(EPA, 环保局\)](#)（仅英文），了解相关信息和通风方案，包括有无供暖、通风和空调 (HVAC) 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 [CDC COVID-19 社区传播水平](#)（可提供一些其他语言版本）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。若个人选择佩戴口罩，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](#)（可提供一些其他语言版本）、[COVID-19 症状决策树](#)（可提供一些其他语言版本）以及[如果您与 COVID-19 感染者发生潜在接触该怎么办](#)（可提供一些其他语言版本），则出现症状者、检测结果呈阳性者或与 COVID-19 感染者密切接触者，应佩戴优质的口罩或防护口罩。根据[现行指令和卫生命令](#)，若所处场所要求，个人必须佩戴口罩。

在任何情况下，您均可以选择佩戴口罩。在决定是否佩戴口罩时应考虑以下因素：

- 您的疫苗接种状态和您周围的人员的疫苗接种状态。COVID-19 疫苗接种和加强针疫苗接种未处于[最新状态](#)（可提供一些其他语言版本）的人员，更易感染 COVID-19 和易发重症。

- 您的[患病情况](#)（可提供一些其他语言版本）以及周围人员的患病情况，因为患病情况是增加感染 COVID-19 重症的风险。患有某些疾病者，更易感染 COVID-19 和易发重症。
- 您所处场所的特征（例如人员密集、通风不良、室内）。
- [CDC COVID-19 社区传播水平](#)（可提供一些其他语言版本）
 - 当社区的疫情传播水平较高时，CDC 和 WA DOH 建议在室内佩戴口罩，不论疫苗接种情况如何。
 - 当社区的疫情传播水平为中度或高度时，CDC 和 WA DOH 建议因 COVID-19 而患重症的高风险（可提供一些其他语言版本）人群，在室内公共场所应佩戴高质量的口罩或防护口罩。与患重症高风险的人员有家庭或社会接触的人，应考虑在室内与他们一起时佩戴高质量的口罩。

更多 COVID-19 信息和资源

随时了解最新的[当前华盛顿 COVID-19 情况](#)（仅英文）、[州长 Inslee 的公告](#)（仅英文）、[症状](#)（可提供一些其他语言版本）、[传播方式](#)（可提供一些其他语言版本）、[人们应接受检测的方式和时间](#)（可提供西班牙语版本）以及[在哪里可以找到疫苗](#)（可提供西班牙语版本）。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和社区的机会较少。[污名化对抗击疾病毫无帮助](#)（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 Department of Health 2019 新型冠状病毒疫情指南 \(COVID-19\)](#)（仅英文）
- [华盛顿州冠状病毒应对措施 \(COVID-19\)](#)（可提供一些其他语言版本）
- [查找您当地的卫生部门或地区](#)（仅英文）
- [CDC 冠状病毒 \(COVID-19\)](#)（可提供一些其他语言版本）

有更多疑问？请拨打我们的 COVID-19 信息热线：1-800-525-0127。热线服务时间：

- 早上 6 点至晚上 10 点。
- 周二至周日，早上 6 点至晚上 6 点。
- [法定假日](#)（仅英文），早上 6 点至晚上 6 点。

如需口译服务，在电话接通后按 #，然后说出您的语言。如果您对自己的健康状况或检测结果有疑问，请联系医疗服务提供者。

如欲索取本件的其他版本格式，请致电 1-800-525-0127。耳聋或重听人士请拨 711 ([Washington Relay](#)) 或发送电子邮件至 civil.rights@doh.wa.gov。

附录 A

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“[各类场所的规定](#)”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。

各类场所的规定

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 要求](#)（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。