

COVID-19 疫情期間的口罩佩戴指南

2022 年 3 月 14 日變更摘要

- 對內容進行了更新，以便與[衛生部長簽發的口罩佩戴命令](#)（僅英文）和[州長公告](#)（僅英文）的內容調整保持一致

簡介

當您佩戴口罩時，既有助於保護您身邊的人，也有助於保護您自己。在應對這場疫情期間，我們瞭解到在某些時候和某些場所戴口罩可大大減少 COVID-19 在人與人之間的傳播，挽救生命，且有助於安全、明智地保持經濟開放。分層預防策略（如及時接種疫苗和佩戴口罩）有助於預防感染重症，並降低醫療系統所承受的潛在壓力，尤其在傳播水平較高的情況下，此舉更為重要。

據 Centers for Disease Control and Prevention（CDC，美國疾病控制和預防中心）稱，有些口罩和防護面罩可具有比其他口罩更高的防護級別，而有些則可能較其他口罩更難以忍受或無法長時間佩戴。務必正確佩戴令您感到舒適且提供出色防護的合適口罩或防護面罩。請造訪 CDC 網站中關於[口罩和防護面罩類型](#)（中文）的頁面，瞭解更多資訊。

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。此外，若無法忍受佩戴貼合面部的口罩，還可使用配有布質消毒蓋布的護面罩；佩戴者可包括兒童保育機構、日托夏令營和 K-12 學校環境中的兒童。請參見 Department of Health（DOH，衛生部）指南，瞭解關於[K-12 學校、兒童保育機構、早期學習、青少年發展機構及日托夏令營課程](#)（中文）的口罩佩戴資訊。此外，另請參見 CDC 的[特殊人群注意事項](#)（中文）部分，瞭解更多資訊。DOH 不建議佩戴有呼氣閥或排氣口的口罩或單層頭巾和頸套。

在[工作場所](#)中，可能需要佩戴某些類型的口罩或防護口罩。根據 Washington State Department of Health（DOH，華盛頓州衛生部）和 [Washington State Department of Labor & Industries（L&I，華盛頓州勞動與工業部）](#)（僅英文）頒佈的指南，可佩戴有呼氣閥的防護口罩。

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

當前指令和衛生命令

根據下述當前衛生命令要求，在某些場所中，人們需要佩戴口罩，具體包括：

- [醫療場所](#)
- 懲教所和監獄機構（成人看守所和監獄）
- [公共交通工具](#)（僅英文）

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) 要求華盛頓州人民在[醫療機構](#)和成人看守所和監獄機構內佩戴口罩，無論疫苗接種狀態如何，且例外和豁免規定僅在有限情況下適用。每個人都有責任遵守此命令；但企業還有責任對其員工和客戶強制執行此命令。請參見下方命令，瞭解更多資訊。

聯邦命令

如需瞭解針對公共交通工具的要求，請參閱 [Centers for Disease Control and Prevention order \(疾病控制與預防中心命令\)](#) (僅英文)。此項命令要求，所有公共交通工具上和交通樞紐中的乘客均須佩戴口罩，包括但不限於飛機、輪船、渡輪、火車、地鐵、公共汽車、計程車和拼車。公共交通運營商必須要求所有乘客在上車、下車以及出行期間佩戴口罩。請造訪 [CDC 網站上的執法機構頁面](#) (僅英文)，瞭解更多資訊。

CDC 並不要求由公共或私立 K-12 學校或早期學習和教育/兒童保育機構運營的校車或廂式車上的乘客佩戴口罩。學校系統和早期學習和教育/兒童保育機構可自行決定是否要求校車或廂式車上的乘客佩戴口罩。請參見 DOH 發佈的[在 K-12 學校、兒童保育機構、早期學習、青少年發展機構及日托夏令營課程內減緩 COVID-19 傳播的要求和指南](#) (中文) 中所述的指南，瞭解關於乘坐校車交通工具的更多資訊。

華盛頓州州長公告

請參見州長發佈的[第 20-25.19 號 COVID-19 疫情公告華盛頓州準備就緒](#) (僅英文) 和 [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和應滿足的預期要求資訊。

華盛頓州勞動與工業部和州長公告

根據上述州長公告，儘管多數工作場所並不要求佩戴口罩，但私營企業仍可選擇要求員工佩戴口罩。請遵守[辦公室的規定](#)。此外，根據[州長頒佈的員工安全公告](#) (僅英文)，本身存在健康風險或與 COVID-19 重症高風險人員同住者，可能仍需要或可選擇繼續佩戴口罩；員工有權為保護自身、家人及社區的安全選擇佩戴口罩。2021 年，立法機關通過了第 5254 號參議院替代法案，該法案旨在保護員工在突發公共衛生事件期間佩戴口罩的權利，目前已將此項保護命令編入了 [Revised Code of Washington \(RCW, 經修訂的華盛頓州法典\) 49.17.485](#) (僅英文) 中。

請參見 L&I 頒佈的 [COVID-19 預防要求和指南](#) (僅英文) 和 [COVID-19 期間關於員工佩戴口罩和口罩要求的常見問題](#) (僅英文)，瞭解關於工作場所要求的更多資訊。

當地公共衛生機構和官員

當地衛生官員有權下達衛生命令，以控制和預防其管轄範圍內的疫情傳播。這些命令可能比全州性命令更嚴格，但也可能相對寬鬆。請向[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

上述資訊說明了目前在特定場所中仍需佩戴口罩的要求，而下列資訊概述了一般公共衛生建議（僅供參考）。

針對非醫療性聚集場所的口罩佩戴建議

在下列室內場所中，建議佩戴口罩（如可行）。請參見下列針對特定行業的指南。

- [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](#)（僅英文）、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](#)（僅英文），例如倉庫、工廠及視頻包裝廠及肉類加工廠等
- 聚集性居住設施內的共用起居區（臥室除外），包括監外就業機構、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）。

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。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。

在非醫療機構的人員聚集場所（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，應考慮下列所有因素：

- 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](#)（中文）者，更易感染 COVID-19 和罹患重症
 - 患有[某些疾病](#)（中文）者是罹患 COVID-19 重症的高風險群體
- 該場所內的通風品質 - 請參見[減緩 COVID-19 傳播的通風和空氣品質要求 \(wa.gov\)](#)（僅英文）和[建築物內的通風 | CDC](#)（中文），瞭解相關資訊和通風方案，包括有和沒有暖通空調系統的設施
- 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
- 當社區的疫情傳播水平較高時，CDC 和 DOH 建議所有人在室內都要佩戴口罩，不論疫苗接種狀態如何。請參見[CDC COVID-19 社區傳播水平](#)（中文）

若員工選擇佩戴口罩，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](#)（僅英文）、[如果您與 COVID-19 感染者發生潛在接觸該怎麼辦](#)（僅英文）以及 [COVID-19 症狀決策樹](#)（中文），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，應佩戴口罩。若所處場所要求，個人必須佩戴口罩。請參見[當前指令和衛生命令](#)部分，瞭解相關要求的資訊。

即使上述情況不適用，人們也可根據個人偏好、個人或社區已知的風險水平佩戴口罩。個人在決定是否佩戴口罩時應考慮以下因素：

- 自己的疫苗接種狀態及家人、朋友和周圍人員的疫苗接種狀態 - [COVID-19 疫苗接種未處於最新 \(中文\)](#) 狀態者，更易感染 COVID-19 和罹患重症
- 自己的[患病情況 \(中文\)](#) 及家人、朋友和周圍人員的患病情況，因為這可能增加感染 COVID-19 重症的風險
- 您所處場所的特徵（例如人員密集、通風不良等）
- 當社區的疫情傳播水平較高時，CDC 和 DOH 建議所有人在室內都要佩戴口罩，不論疫苗接種狀態如何。請參見 [CDC COVID-19 社區傳播水平 \(中文\)](#)

更多 COVID-19 資訊和資源

隨時瞭解最新的[當前華盛頓州 COVID-19 疫情 \(中文\)](#)、[州長 Inslee 的公告 \(僅英文\)](#)、[症狀 \(僅英文\)](#)、[傳播方式 \(僅英文\)](#) 以及 [人們應接受檢測的方式和時間 \(僅英文\)](#)。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增加他們感染 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。[汗名化防疫措施對抗擊疫情毫無幫助 \(僅英文\)](#)。與他人共用準確資訊，以防止謠言和錯誤資訊的傳播。

- [華盛頓州衛生部 2019 新型冠狀病毒疫情 \(COVID-19\) \(中文\)](#)
- [華盛頓州冠狀病毒應對措施 \(COVID-19\) \(中文\)](#)
- [查找您當地的衛生部門或學區 \(僅英文\)](#)
- [CDC 冠狀病毒指南 \(COVID-19\) \(僅英文\)](#)
- [如何製作方便失聰人士使用的口罩 \(HSDC\) \(僅英文\)](#)

有更多疑問？請撥打我們的 COVID-19 資訊熱線：1-800-525-0127

週一早上 6 點至晚上 10 點，週二至周日以及[法定州節假日 \(僅英文\)](#)，早上 6 點至下午 6 點。如需獲取口譯服務，請在對方接聽電話時按 **# 號鍵** 並說出您的語言。如果您對自己的健康狀況、COVID-19 檢測或檢測結果有疑問，請聯絡醫療服務提供者。

若您需要本文件的其他格式，請致電 1-800-525-0127。失聰或聽障客戶請致電 711 ([Washington Relay](#)) 或傳送電郵至 civil.rights@doh.wa.gov。

附錄 A：術語表

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「[辦公室的規定](#)」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。

辦公室的規定

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 指令](#)（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防護口罩的命令，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。