



预防 COVID-19：口罩

若要以不同的语言或网页格式查看本文件，请访问：ph.lacounty.gov/masks

有关本指南的最新版本，请登录以下网页查阅：ph.lacounty.gov/masks。

现在洛杉矶县所有的室内公共场所都要求佩戴口罩。

一些例外情况适用——详见修订后的[卫生主管令](#)和以下[信息](#)。

关键点

- 洛杉矶县内的 COVID-19 社区传播有所增加。在更多的人接种 COVID-19 疫苗以前，接触和感染 COVID-19 的风险将继续存在。重要的是，每个人都要在室内佩戴口罩，以帮助减缓病毒的传播速度。
- 在洛杉矶县，所有 2 岁及以上的个人都必须所有室内公共场所和室外超大型活动中佩戴口罩，无论他们是否接种过疫苗。以下详述了必须佩戴口罩的其他情况。
- 如果您没有全剂量接种疫苗，您的口罩是保护您自己和其他未接种疫苗之人的最强大的工具之一。当您身处室内或拥挤的室外空间时，尤其如此。
- 如果您已全剂量接种疫苗，在室内佩戴口罩可以为您提供额外的保护，防止感染 COVID-19，也可以保护其他未接种疫苗之人。现实世界中的数据继续显示，全剂量接种疫苗的人可以很好地避免因 COVID-19（包括 Delta 病毒变异株）而罹患严重疾病和死亡。但目前看来，少数全剂量接种疫苗的个人可能会有无症状感染或轻症感染的情况，并可能感染他人。这就是为什么即使您已全剂量接种疫苗，现在也要求您在室内佩戴口罩的原因。
- 为了让口罩能起到最佳的保护效果，口罩必须完全遮住您的鼻子和嘴，并紧贴面部两侧和鼻子周围的区域。您的口罩应该由两层或以上紧密编织的透气材料制成。详细信息（包括关于“[佩戴双层口罩](#)”的信息）如下所示。

*婴儿和 2 岁以下儿童不应佩戴口罩。2 至 8 岁的儿童只有在成人监督下才应佩戴口罩。请查看[哪些人群不应该戴口罩](#)，以及[适用于有沟通困难或某些残障的人士的特殊注意事项](#)了解其他例外情况。

戴口罩如何能减缓 COVID-19 的传播速度

COVID-19 的传播是通过感染者呼出的含有病毒的飞沫和非常小的颗粒进行的。这些飞沫和颗粒随后会被其他人吸入，或落在他们的眼睛、鼻子或嘴巴上。

- **保护他人：**戴上能够遮住嘴和鼻子的口罩，可以减少您呼吸或说话时释放到空气中的呼吸道飞沫和颗粒的数量。
- **保护自己：**戴上能够遮住嘴和鼻子的口罩，也可以减少进入您的鼻子、嘴和肺部的来自他人的呼吸道飞沫和颗粒的数量。



佩戴口罩的规定和建议

在洛杉矶县，无论个人的疫苗接种情况如何，所有 2 岁及以上的人都必须*在所有室内的公共场所、场馆、集会，公共和私人商业机构以及在室外举行的超大型活动中佩戴口罩。他们还必须在所有公共交通和交通枢纽、所有医疗保健机构、惩教设施、庇护所和避暑中心、学校和日托机构继续佩戴口罩。

请注意，在工作场所，员工必须遵循加州职业安全与健康管理局(Cal/OSHA)和洛杉矶县卫生主管令中规定的最具保护性的口罩要求。在采取其他替代安全措施的前提下，某些员工在特定情况下可以免于佩戴口罩。有关工作场所要求的详细信息，请参阅[卫生主管令](#)和[商业机构最佳做法](#)的网页。

每个人*，无论接种疫苗的情况如何，在以下场所都必须佩戴口罩：

- 在洛杉矶县的所有室内公共场所、场馆、集会以及公共和私营商业机构中
- 在飞机、火车、公共汽车、渡轮、出租车和共乘车，以及所有其它类型的公共交通工具上
- 在交通枢纽，如机场、公共汽车总站、火车站、码头、海港或其他港口、地铁站或任何其他提供交通运输的区域
- 在医疗保健机构（包括长期护理设施）
- 在州和地方的惩教设施以及看守所
- 在庇护所和避暑中心
- 在任何青少年服务机构（如 K-12 学校、托儿所、日营等）的室内
- 在室外超大型活动中（有超过 10,000 人参加的活动，比如音乐会、体育比赛和游行等）
- 在其他商业机构或场馆的户外场地，如果商业机构或场馆如此规定

建议

- 我们 **强烈建议**您在与家庭以外的人士进行私人室内社交聚会时佩戴口罩，除非参加聚会的每个人都已全剂量接种疫苗。
- 我们 **强烈建议**您在拥挤的室外活动（规模小于超大型活动）中佩戴口罩。尤其是，在排队进入场所、离开场所、使用卫生间、或购买食物或饮料时。
- 如果与他人保持距离不可能或不可行，**强烈建议**儿童在游乐场和其他室外的聚集场所佩戴口罩。
- 如果您没有全剂量接种疫苗，我们 **强烈建议**您在拥挤的户外环境中佩戴口罩。
- 如果您身处于一个与其他可能没有全剂量接种疫苗的个人持续密切接触的环境之中，请考虑佩戴更高级别的防护装备，如佩戴两个口罩（双层口罩）或 N95 呼吸器。如果您没有全剂量接种疫苗，并且身处室内或拥挤的室外环境之中，这一点则尤为重要。

注意：您可以在以下情况下摘掉口罩：

- 当您坐在或站在特定的地点（如桌子、柜台或售票的座位上）正在吃或喝东西。这意味着您可以在进食或喝饮品时短暂摘下口罩，但之后必须立即戴上口罩。当您就座后等待上餐，在上菜或上饮品之间，以及在吃完食物或喝完饮品后仍在座位上时，您也必须戴上口罩。
- 独自一人在单独的房间或办公室里。
- 淋浴或游泳。
- 提供或接受个人卫生或个人护理服务（如面部护理或剃须服务），而这些服务必须摘掉口罩才能进行。

* 有一些人士不应该佩戴口罩，如 2 岁以下的儿童，患有某些疾病的人士或残障人士，以及被医生告知不应佩戴口罩的个人。2 至 8 岁的儿童只有在成人监督下才应佩戴口罩。请查看 [哪些人群不应该戴口罩](#)，以及 [适用于有沟通困难或某些残障的人士的特殊注意事项](#)。

我应该戴什么样的口罩？

有很多类型的口罩可以用来预防感染和传播 COVID-19。请选择符合以下要求的口罩：

1. 紧贴您的鼻子和下巴，且脸部两侧没有大的缝隙，并且
2. 有两层或两层以上紧密编织的材料或无纺材料，并且
3. 您戴起来舒适。



在选择戴什么口罩时，需要考虑的另一件事情是您需要多强的保护。

如果您身处于一个 COVID-19 **更容易传播**的地点，则您应该戴上防护效果最好的口罩，特别是在没有全剂量接种疫苗的情况下。您戴的口罩越贴合您的面部（紧紧包住您的脸）和越好地过滤空气，您就能获得越好的保护。

如何获得更好的保护效果的实例包括：

- 通过佩戴**双层口罩**（即在医用口罩外再佩戴一个布质口罩），提高口罩的贴合度和过滤效果。
- 佩戴 N95 呼吸器，只要它们合适并且您可以忍受。

查看疾病控制与预防中心(CDC)的未接种疫苗人群指南——[“根据不同情况选择口罩”](#)以及加州公共卫生署(CDPH)的[“最好地发挥口罩的作用”](#)页面。

口罩类型

布质口罩

- 可水洗并可重复使用。
- 它们应该至少有两到三层可水洗、编织紧密、透气的织物，或者两层织物带一个可放置过滤芯的口袋。
- 若需查看布料织得是否紧密，可以把它举起在明亮的光源前面看会不会遮挡光线。
 - 为了得到额外的保护，可以在医用外科口罩的外面戴上一个布质口罩（请参阅[佩戴双层口罩](#)）。

医用外科口罩

也称为医疗程序口罩、牙科口罩或一次性口罩。一些医用外科口罩受到美国食品药品监督管理局(FDA)的监管。

- 寻找一种由多层无纺材料制成其有鼻线的口罩。
- 请注意，有些外科式口罩可能看起来与真正的医疗程序口罩或医用外科口罩相同，但可能没有相同效果。
 - 小贴士：如果口罩不是真正的医用外科口罩，一个测试方法是在口罩的正面（口罩朝外的一侧）滴一滴水，水会浸入口罩而不是在表面形成水珠。
- 当口罩变湿或变脏或使用一天后（以较早者为准），应扔掉。
 - 为了得到额外的保护，可以在医用外科口罩外面戴上布口罩（请参阅[佩戴双层口罩](#)）。



N95 和 KN95 呼吸器

这是一种可过滤 95%以上空气颗粒物的一次性呼吸器。相较于 KN95 呼吸器，优先推荐 NIOSH 批准的 N95 呼吸器。

- **N95 呼吸器/口罩**由 FDA（如果用于医疗目的）和 CDC 的国家职业安全与健康研究所(NIOSH)共同监管。在 COVID-19 大流行早期，N95 是留给医护人员使用的，但现在也有足够的数量供公众使用。CaL/OSHA 要求佩戴 N95 的工作与人员进行“[气密度测试](#)”，以确定适合佩戴的 N95 型号、样式和尺寸。有关更多信息，请参见[FDA N95 呼吸器](#)。
- **KN95 呼吸器**在中国制造，与 N95 类似，但符合中国标准。KN95 不受 NIOSH 监管，并且过滤空气的效果可能不是同样有效。请注意，在美国销售的 KN95 中约有 60%是假的。



COVID-19 口罩

贴合面部且能紧密包住您的脸的 N95 和 KN95 呼吸器，比单独的布质口罩或医用口罩的保护效果更好。因为它们的过滤性更好，而可能戴起来不太舒服。请注意，市面上有许多假冒的 N95 或 KN95 呼吸器。

- N95/KN95 呼吸器只有紧密包住您的脸时，才能提供完全的保护：
 - 找到适合的尺寸、样式和型号。绑带绕过头后部的呼吸器比耳挂式呼吸器有更好的密封性。
 - 每次佩戴口罩时，都要检查其密封性（NIOSH 批准的 N95 口罩中包括了如何进行密封性检查的说明）。
- 不推荐有面部毛发的人或小孩佩戴 N95/KN95，因为他们佩戴时不能达到适当的贴合效果。
- 呼吸困难的人士在佩戴呼吸器前应咨询医生是否应该佩戴。
- 请勿将 N95/KN95 口罩与另一个口罩同时佩戴（即不要佩戴双层口罩）。
- N95/KN95 呼吸器是为一次性使用而设计的。一旦它们变湿或变脏或使用一天后（以较早者为准）就应扔掉。
- 谨防假冒的呼吸器，因为它们可能不能提供承诺的保护效果。
 - NIOSH 关于[销售假冒产品网站的警示迹象](#)和[假冒标准或批准标记](#)的小贴士（包括有用的照片）。
 - CDC 的“[计划从其他国家购买呼吸器时应考虑的因素](#)”。

不要佩戴以下类型的口罩：

- 由松散编织的面料制成的口罩。
- 由难以透气的面料制成的口罩，如乙烯基、皮革或塑料。
- 带有阀门、通气口或孔的口罩。
 - 例外：[CDC 表示](#)，可以使用 NIOSH 批准的带呼吸阀的 N95 呼吸器。

不建议使用头巾和围巾作为口罩替代品（除非在里面又戴了一层口罩）。

有关更多信息，请参阅 [CDC 的口罩类型](#)。

提示！ 建议随时准备一个以上的口罩，这样就可以很容易地把脏口罩换成干净的。外出时，请随身携带另一个备用口罩和消毒洗手液。如果您的口罩变潮或变湿了，用一个干净和干燥的口罩替换它。

如何正确佩戴口罩

为了得到最好的保护效果，请确保口罩贴合面部。重要的是，无论您佩戴哪种口罩：

- 它能完全遮盖您的鼻子和嘴。
- 它紧贴着鼻子、脸的两侧和下巴，不会留下空隙。

让您的布质口罩或医用口罩更适合的佩戴方法

- 对于儿童，可以佩戴更适合他们的小一些的口罩。
- 佩戴带鼻线的口罩。如果您戴眼镜，这一点尤其有用。
- 将挂耳绳靠近口罩边缘打结，并将多余的材料塞好，以便不留缝隙。请参考此[视频](#)。使用口罩适配器或固定架——这些装置可戴在布质或外科口罩上以减少口罩边缘的漏气。

某些类型的面部毛发，比如胡须，会让戴口罩变得困难。有胡子的人可以修剪胡子，使用口罩适配器或固定架，或佩戴双层口罩。



检查您的口罩是否合适的小提示

- 用您的双手罩在口罩的外边缘感觉是否有漏气，来检查是否有空隙。确保没有空气从眼睛附近的区域或从口罩的两侧流出。
- 如果口罩的贴合度很好，您会感觉到温暖的气流从口罩的前部透出，并且可以看到口罩的材料随着每次呼吸而起伏。
- 确保您仍然可以舒服地呼吸，并且视线没有受到阻碍。
- 如果您必须不断调整您的口罩，它就可能不合适。考虑尝试不同类型或大小的口罩。

戴两个口罩或“佩戴双层口罩”

“佩戴双层口罩”是指在医用口罩外戴一个布质口罩。这使医用口罩更贴合面部，并增加了额外的保护层。



重要提示：

- 佩戴双层口罩时不能使用两个医用口罩，因为它们太松了。
- N95 呼吸器（如 N95 或 KN95 口罩）不应与第二层口罩一起佩戴。
- 如果您尝试佩戴双层口罩或其他方法来提高口罩的贴合度，请先在家里试验一下，确保您仍然可以舒适地呼吸，并且视线没有受到阻碍。

有关更多信息，请参阅美国疾病控制与预防中心(CDC)的“[提升口罩的贴合性和过滤性以减少 COVID-19 的传播](#)”。

如何戴上和摘掉口罩

如何戴上口罩

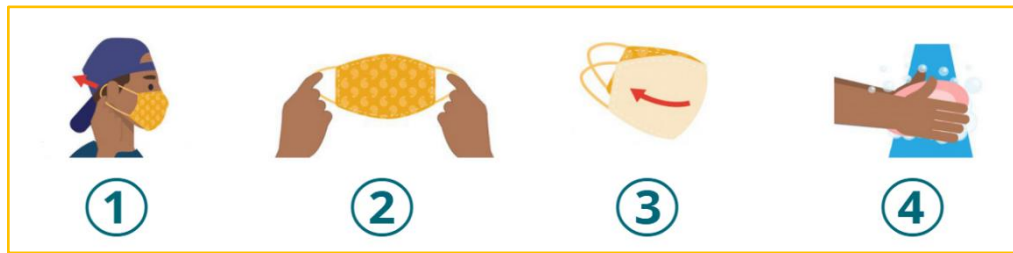
- 戴口罩前请[先洗手](#)。
- 确保它戴着合适（见上文）。
- 确保戴上后能保证呼吸顺畅。
- 当您戴着口罩在他人周围一段时间后，请尽量避免触摸口罩。如果您触摸了口罩的除挂耳绳/绑带以外的其他任何部分，应该用肥皂和水或消毒洗手液清洁您的手。

如何摘掉口罩

- 拿掉口罩挂耳绳/绑带摘除口罩。不要触摸口罩的外部。在清洗之前，我们认为它是已被污染的。
 - 对于带挂耳绳的口罩：抓住两个挂耳绳，拿起并摘掉口罩。
 - 对于带绑带的口罩：先解开下面的绳子，然后解开上面的绳子，把口罩从脸部移开。
- 布质口罩——放入袋子或储物箱中以待清洗。
- 外科口罩或呼吸器（如 N95 或 KN95）——一旦被弄湿或看上去脏了，或戴了一天后（以较早者为准）应扔掉。
- 清洁双手。

暂时摘下口罩（例如吃或喝东西时）

- 摘下口罩（如上所述）。
- 把它对折，让口罩外部两边的角接触。
- 放入干净、干燥的袋子中。
- 当您重新戴上它时，请按照上面的说明操作，并确保朝外的一面与之前相同。



保护好您的口罩

布质口罩

- 将变湿或看上去变脏的布质口罩放在密封的塑料袋中，直到可以清洗为止。尽快清洗，防止出现霉菌或霉变。
- 将干燥的布质口罩放入袋子或储物箱中，直到可以清洗为止。
- 每次使用后都要清洗口罩。
 - 根据织物的标签说明进行清洗。您可以在洗衣机里用普通洗衣液清洗您的口罩。
 - 如果用手洗，可以用温热的自来水和洗衣液或肥皂清洗。用水冲洗。
- 用烘干机或晾干的方式让口罩**完全**干燥。

医用口罩和呼吸器（N95 和 KN95 口罩）

一旦被弄湿或看上去脏了，或戴了一天（以较早者为准），就把它扔掉。

哪些人群不应该戴口罩

以下人群不应该佩戴口罩：

- **2岁以下的儿童。**大多数2至8岁的儿童可以在成人的监督下安全地佩戴口罩。
- **无法安全佩戴口罩的人士**，如失去知觉、丧失行为能力或在没有帮助的情况下无法摘下口罩的人士。
- **在戴口罩会对工作场所的健康、安全或工作职责造成风险的情况下工作的人士**，是否存在风险由[工作场所风险评估](#)确定。
- **任何被其医生告知不应佩戴口罩的人士。**如果他们的工作涉及经常与他人接触，只要他们的健康状况允许，他们就必须佩戴一种非限制性的替代品，如有下巴以下贴身的垂帘的防护面罩（请查看[防护面罩](#)部分）。

注意：基础疾病

大多数患有基础疾病（包括那些患有哮喘）的人士，可以而且应该戴口罩，除非医生告诉他们不要戴口罩。戴口罩不会减少氧气供应量，也不会造成二氧化碳的积聚。如果您或您照顾的人有基础健康问题，并且您对戴口罩有顾虑，请和您的医生交流。他们会和您讨论戴口罩的好处和潜在的风险。

适用于有沟通困难或某些残障的人士的特殊注意事项

透明口罩或带有透明塑料面板的布质口罩是供与以下人群沟通的人士使用的替代性口罩：

- 耳聋或重听的人士。
- 学习阅读的儿童或学生。
- 在学习一门新语言的人士。
- 残障人士。



COVID-19 口罩

这些口罩会使交流更容易。它们可以是自制的，也可以是商店买来的。按照[如何正确佩戴口罩](#)部分的信息，确保它们戴着合适。

对于一些儿童和任何年龄的有某些障碍（包括认知、智力、发育、感觉和行为障碍）的人士来说，正确和持续性地佩戴口罩可能是一个挑战。如果您正在照顾儿童和有某种障碍的人士，请向他们的医生咨询佩戴口罩的建议。

防护面罩

防护面罩是一种遮盖面部的透明屏障，且通常在侧面和底部是开放的。除了医用口罩外，医护人员还经常戴防护面罩，以保护眼睛免于被体液飞溅和喷溅到。

单独的防护面罩不能代替口罩。

带有垂帘的防护面罩

虽然防护面罩在预防 COVID-19 传播方面的作用可能不如口罩，但由于身有障碍或健康问题而不能戴口罩的人士可以佩戴一种底部有垂帘（在下巴以下比较贴身，或者可以塞进衬衫或衣领里）的防护面罩。更多关于底部有垂帘的防护面罩及其照片的信息，请参阅加州公共卫生署(CDPH)[防护面罩常见问题 \(FAQ\)](#)。

不要给新生儿或婴儿戴塑料防护面罩。

更多信息

CDPH 的[“最好地发挥口罩的作用”](#) 网页。

来自疾病控制与预防中心(CDC)的信息：

- [您的口罩指南](#)
- [口罩类型](#)
- [提升口罩的贴合性和过滤性以减少 COVID-19 的传播](#)
- [佩戴口罩的注意事项](#)