



# 預防 COVID-19：口罩

若要以不同的語言或網頁格式查看本文件，請訪問：[ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks)

有關本指南的最新版本，請登錄以下網頁查閱：[ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks)。

現在洛杉磯縣所有的室內公共場所都要求佩戴口罩。

一些例外情況適用 — 詳見修訂後的[衛生主管令](#)和以下[信息](#)。

## 關鍵要點

- 洛杉磯縣內的 COVID-19 社區傳播有所增加。在更多的人接種 COVID-19 疫苗以前，接觸和感染 COVID-19 的風險將繼續存在。重要的是，每個人都要在室內佩戴口罩，以幫助減緩病毒的傳播速度。
- 在洛杉磯縣，所有 2 歲及以上的個人都必須在所有室內公共場所和室外超大型活動中佩戴口罩，無論他們是否接種過疫苗。以下詳述了必須佩戴口罩的其他情況。
- 如果您沒有全劑量接種疫苗，您的口罩是保護您自己和其他未接種疫苗之人的最強大的工具之一。當您身處室內或擁擠的室外空間時，尤其如此。
- 如果您已全劑量接種疫苗，在室內佩戴口罩可以為您提供額外的保護，防止感染 COVID-19，也可以保護其他未接種疫苗之人。現實世界中的數據繼續顯示，全劑量接種疫苗的人可以很好地避免因 COVID-19（包括 Delta 病毒變異株）而罹患嚴重疾病和死亡。但目前看來，少數全劑量接種疫苗的個人可能有無症狀感染或輕症感染的情況，並可能感染他人。這就是為什麼即使您已全劑量接種疫苗，現在也要求您在室內佩戴口罩的原因。
- 為了讓口罩能起到最佳的保護效果，口罩必須完全遮住您的鼻子和嘴，並緊貼面部兩側和鼻子周圍的區域。您的口罩應該由兩層或以上緊密編織的透氣材料製成。詳細資訊（包括關於「[佩戴雙層口罩](#)」的資訊）如下所示。

\*嬰兒和 2 歲以下兒童不應佩戴口罩。2 至 8 歲的兒童只有在成人監督下才應佩戴口罩。請查看[哪些人群不應該戴口罩](#)，以及[適用於有溝通困難或某些殘障的人士的特殊注意事項](#)瞭解其他例外情況。

## 戴口罩如何能減緩 COVID-19 的傳播速度

[COVID-19 的傳播](#)是透過感染者呼出的含有病毒的飛沫和非常小的顆粒進行的。這些飛沫和顆粒隨後會被其他人吸入，或落在他們的眼睛、鼻子或嘴巴上。

- 保護他人：**戴上能夠遮住嘴和鼻子的口罩，可以減少您呼吸或說話時釋放到空氣中的呼吸道飛沫和顆粒的數量。
- 保護自己：**戴上能夠遮住嘴和鼻子的口罩，也可以減少進入您的鼻子、嘴和肺部的來自他人的呼吸道飛沫和顆粒的數量。



## 佩戴口罩的規定和建議

在洛杉磯縣，無論個人的疫苗接種情況如何，所有 2 歲及以上的人都必須\*在所有室內的公共場所、場館、集會，公共和私人商業機構以及在室外舉行的超大型活動中配戴口罩。他們還必須在所有公共交通和交通樞紐、所有醫療保健機構、懲教設施、庇護所和避暑中心、學校和日托機構繼續佩戴口罩。

請注意，在工作場所，員工必須遵循加州職業安全與健康管理局(Cal/OSHA)和洛杉磯縣衛生主管令中規定的最具保護性的口罩要求。在採取其他替代安全措施的前提下，某些員工在特定情況下可以免於佩戴口罩。有關工作場所要求的詳細資訊，請參閱[衛生主管令](#)和[商業機構最佳做法](#)的網頁。

**每個人\*，無論接種疫苗的情況如何，在以下場所都必須佩戴口罩：**

- 在洛杉磯縣的所有室內公共場所、場館、集會以及公共和私營商業機構中
- 在飛機、火車、公共汽車、渡輪、計程車和共乘車，以及所有其它類型的公共交通工具上
- 在交通樞紐，如機場、公共汽車總站、火車站、碼頭、海港或其他港口、地鐵站或任何其他提供交通運輸的區域
- 在醫療保健機構（包括長期護理設施）
- 在州和地方的懲教設施以及看守所
- 在庇護所和避暑中心
- 在任何青少年服務機構（如 K-12 學校、托兒所、日營等）的室內
- 在室外超大型活動中（有超過 10,000 人參加的活動，比如音樂會、體育比賽和遊行等）
- 在其他商業機構或場館的戶外場地，如果商業機構或場館如此規定

**建議**

- 我們強烈建議您在與家庭以外的人士進行私人室內社交聚會時佩戴口罩，除非參加聚會的每個人都已全劑量接種疫苗。
- 我們強烈建議您在擁擠的室外活動（規模小於超大型活動）中佩戴口罩。尤其是，在排隊進入場所、離開場所、使用衛生間、或購買食物或飲料時。
- 如果與他人保持距離不可能或不可行，強烈建議兒童在游樂場和其他室外的聚集場所佩戴口罩。
- 如果您沒有全劑量接種疫苗，我們強烈建議您在擁擠的戶外環境中佩戴口罩。
- 如果您身處於一個與其他可能沒有全劑量接種疫苗的个人持續密切接觸的環境之中，請考慮佩戴更高級別的防護裝備，如佩戴兩個口罩（雙層口罩）或 N95 呼吸器。如果您沒有全劑量接種疫苗，並且身處室內或擁擠的室外環境之中，這一點則尤為重要。

注意：您可以在以下情況下摘掉口罩：

- 當您坐在或站在特定的地點（如桌子、櫃檯或售票的座位上）正在吃或喝東西。這意味著您可以在進食或喝飲品時短暫摘下口罩，但之後必須立即戴上口罩。當您就座後等待上餐，在上菜或上飲品之間，以及在吃完食物或喝完飲品後仍在座位上時，您也必須戴上口罩。
- 獨自一人在單獨的房間或辦公室裡。
- 淋浴或游泳。
- 提供或接受個人衛生或個人護理服務（如面部護理或剃須服務），而這些服務必須摘掉口罩才能進行。

\* 有一些人士不應該佩戴口罩，如 2 歲以下的兒童，患有某些疾病的人士或殘障人士，以及被醫生告知不應佩戴口罩的個人。2 至 8 歲的兒童只有在成人監督下才應佩戴口罩。請查看[哪些人群不應該戴口罩](#)，以及[適用於有溝通困難或某些殘障的人士的特殊注意事項](#)。

### 我應該戴什麼樣的口罩？

有很多類型的口罩可以用來預防感染和傳播 COVID-19。請選擇符合以下要求的口罩：

1. 緊貼您的鼻子和下巴，且臉部兩側沒有大的縫隙，並且
2. 有兩層或兩層以上緊密編織的材料或無紡材料，並且
3. 您戴起來舒適。



在選擇戴什麼口罩時，需要考慮的另一件事情是您需要多強的保護。

如果您身處於一個 COVID-19 [更容易傳播](#)的地點，則您應該戴上防護效果最好的口罩，特別是在沒有全劑量接種疫苗的情況下。您戴的口罩越貼合您的面部（緊緊包住您的臉）和越好地過濾空氣，您就能獲得越好的保護。

如何獲得更好的保護效果的實例包括：

- 透過佩戴**雙層口罩**（即在醫用口罩外再佩戴一個布質口罩），提高口罩的貼合度和過濾效果。
- 佩戴 N95 呼吸器，只要它們合適並且您可以忍受。

查看疾病控制與預防中心(CDC)的未接種疫苗人群指南 — [「根據不同情況選擇口罩」](#)以及加州公共衛生署(CDPH)的[「最好地發揮口罩的作用」](#)頁面。

### 口罩類型

#### 布質口罩

- 可水洗並可重複使用。
- 它們應該至少有兩到三層可水洗、編織緊密、透氣的織物，或者兩層織物帶一個可放置過濾芯的口袋。
- 若需查看布料織得是否緊密，可以把它舉起在明亮的光源前面看會不會遮擋光線。
  - 為了得到額外的保護，可以在醫用外科口罩的外面戴上一個布質口罩（請參閱[佩戴雙層口罩](#)）。

#### 醫用外科口罩

也稱為醫療程序口罩、牙科口罩或一次性口罩。一些醫用外科口罩受到美國食品藥品監督管理局(FDA)的監管。

- 尋找一種由多層無紡材料製成且有鼻線的口罩。
- 請注意，有些外科式口罩可能看起來與真正的醫療程序口罩或醫用外科口罩相同，但可能沒有相同效果。
  - 小貼士：如果口罩不是真正的醫用外科口罩，一個測試方法是在口罩的正面（口罩朝外的一側）滴一滴水，水會浸入口罩而不是在表面形成水珠。
- 當口罩變濕或變髒或使用一天後（以較早者為準），應扔掉。
  - 為了得到額外的保護，可以在醫用外科口罩外面戴上布口罩（請參閱[佩戴雙層口罩](#)）。



#### N95 和 KN95 呼吸器

這是一種可過濾 95%以上空氣顆粒物的一次性呼吸器。相較於 KN95 呼吸器，優先推薦 NIOSH 批准的 N95 呼吸器。

- **N95 呼吸器/口罩**由 FDA（如果用於醫療目的）和 CDC 的國家職業安全 and 健康研究所(NIOSH)共同監管。在 COVID-19 大流行早期，N95 是留給醫護人員使用的，但現在也有足夠的數量供公眾使用。CaL/OSHA 要求佩戴 N95 的工作與人員進行「[氣密度測試](#)」，以確定適合佩戴的 N95 型號、樣式和尺寸。有關更多資訊，請參見[FDA N95 呼吸器](#)。
- **KN95 呼吸器**在中國製造，與 N95 類似，但符合中國標準。KN95 不受 NIOSH 監管，並且過濾空氣的效果可能不是同樣有效。請注意，在美國銷售的 KN95 中約有 60%是假的。





## COVID-19 口罩

貼合面部且能緊密包住您的臉的 N95 和 KN95 呼吸器，比單獨的布質口罩或醫用口罩的保護效果更好。因為它們的過濾性更好，而可能戴起來不太舒服。請注意，市面上有許多假冒的 N95 或 KN95 呼吸器。

- N95/KN95 呼吸器只有緊密包住您的臉時，才能提供完全的保護：
  - 找到適合的尺寸、樣式和型號。綁帶繞過頭後部的呼吸器比耳掛式呼吸器有更好的密封性。
  - 每次佩戴口罩時，都要檢查其密封性（NIOSH 批准的 N95 口罩中包括了如何進行密封性檢查的說明）。
- 不推薦有面部毛髮的人或小孩佩戴 N95/KN95，因為他們佩戴時不能達到適當的貼合效果。
- 呼吸困難的人士在佩戴呼吸器前應諮詢醫生是否應該佩戴。
- 請勿將 N95/KN95 口罩與另一個口罩同時佩戴（即不要佩戴雙層口罩）。
- N95/KN95 呼吸器是為一次性使用而設計的。一旦它們變濕或變髒或使用一天後（以較早者為準）就應扔掉。
- 謹防假冒的呼吸器，因為它們可能不能提供承諾的保護效果。
  - NIOSH 關於銷售假冒產品網站的警示跡象和假冒標準或批准標記的小貼士（包括有用的照片）。
  - CDC 的「計劃從其他國家購買呼吸器時應考慮的因素」。

### 不要佩戴以下類型的口罩：

- 由鬆散編織的面料製成的口罩。
- 由難以透氣的面料製成的口罩，如乙烷基、皮革或塑膠。
- 帶有閥門、通氣口或孔的口罩。
  - 例外：[CDC 表示](#)，可以使用 NIOSH 批准的帶呼吸閥的 N95 呼吸器。

不建議使用頭巾和圍巾作為口罩替代品（除非在裡面又戴了一層口罩）。

有關更多資訊，請參閱 [CDC 的口罩類型](#)。

**提示！** 建議隨時準備一個以上的口罩，這樣就可以很容易地把髒口罩換成乾淨的。外出時，請隨身攜帶另一個備用口罩和消毒洗手液。如果您的口罩變潮或變濕了，用一個乾淨和乾燥的口罩替換它。

## 如何正確佩戴口罩

為了得到最好的保護效果，請確保口罩貼合面部。重要的是，無論您佩戴哪種口罩：

- 它能完全遮蓋您的鼻子和嘴。
- 它緊貼著鼻子、臉的兩側和下巴，不會留下空隙。

### 讓您的布質口罩或醫用口罩更適合的佩戴方法

- 對於兒童，可以佩戴更適合他們的小一些的口罩。
- 佩戴帶鼻線的口罩。如果您戴眼鏡，這一點尤其有用。
- 將掛耳繩靠近口罩邊緣打結，並將多餘的材料塞好，以便不留縫隙。請參考此[影片](#)。
- 使用口罩適配器或固定架 — 這些裝置可戴在布質或外科口罩上以減少口罩邊緣的漏氣。

某些類型的面部毛髮，比如鬍鬚，會讓戴口罩變得困難。有鬍子的人可以修剪鬍子，使用口罩適配器或固定架，或佩戴雙層口罩。

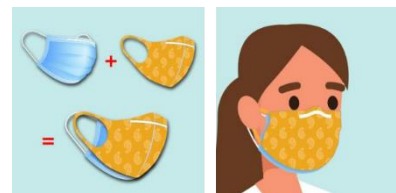


### 檢查您的口罩是否合適的小提示

- 用您的雙手罩在口罩的外邊緣感覺是否有漏氣，來檢查是否有空隙。確保沒有空氣從眼睛附近的區域或從口罩的兩側流出。
- 如果口罩的貼合度很好，您會感覺到溫暖的氣流從口罩的前部透出，並且可以看到口罩的材料隨著每次呼吸而起伏。
- 確保您仍然可以舒服地呼吸，並且視線沒有受到阻礙。
- 如果您必須不斷調整您的口罩，它就可能不合適。考慮嘗試不同類型或大小的口罩。

### 戴兩個口罩或「佩戴雙層口罩」

「佩戴雙層口罩」是指在醫用口罩外戴一個布質口罩。這使醫用口罩更貼合面部，並增加了額外的保護層。



#### 重要提示：

- 佩戴雙層口罩時不能使用兩個醫用口罩，因為它們太松了。
- N95 呼吸器（如 N95 或 KN95 口罩）不應與第二層口罩一起佩戴。
- 如果您嘗試佩戴雙層口罩或其他方法來提高口罩的貼合度，請先在家裡試驗一下，確保您仍然可以舒適地呼吸，並且視線沒有受到阻礙。

有關更多資訊，請參閱美國疾病控制與預防中心(CDC)的「[提升口罩的貼合性和過濾性以減少 COVID-19 的傳播](#)」。

## 如何戴上和摘掉口罩

### 如何戴上口罩

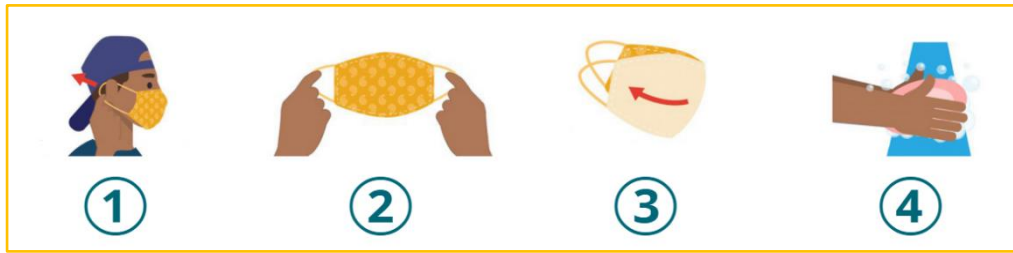
- 戴口罩前請[先洗手](#)。
- 確保它戴著合適（見上文）。
- 確保戴上後能保證呼吸順暢。
- 當您戴著口罩在他人周圍一段時間後，請儘量避免觸摸口罩。如果您觸摸了口罩的除掛耳繩/綁帶以外的其他任何部分，應該用肥皂和水或消毒洗手液清潔您的手。

### 如何摘掉口罩

- 拿掉口罩掛耳繩/綁帶摘除口罩。不要觸摸口罩的外部。在清洗之前，我們認為它是已被污染的。
  - 對於帶掛耳繩的口罩：抓住兩個掛耳繩，拿起並摘掉口罩。
  - 對於帶綁帶的口罩：先解開下面的繩子，然後解開上面的繩子，把口罩從臉部移開。
- 布質口罩 — 放入袋子或儲物箱中以待清洗。
- 外科口罩或呼吸器（如 N95 或 KN95） — 一旦被弄濕或看上去髒了，或戴了一天後（以較早者為準）就應扔掉。
- 清潔雙手。

### 暫時摘下口罩（例如吃或喝東西時）

- 摘下口罩（如上所述）。
- 把它對折，讓口罩外部兩邊的角接觸。
- 放入乾淨、乾燥的袋子中。
- 當您重新戴上它時，請按照上面的說明操作，並確保朝外的一面與之前相同。



### 保護好您的口罩

#### 布質口罩

- 將變濕或看上去變髒的布質口罩放在密封的塑膠袋中，直到可以清洗為止。儘快清洗，防止出現黴菌或黴變。
- 將乾燥的布質口罩放入袋子或儲物箱中，直到可以清洗為止。
- 每次使用後都要清洗口罩。
  - 根據織物的標籤說明進行清洗。您可以在洗衣機裡用普通洗衣液清洗您的口罩。
  - 如果用手洗，可以用溫熱的自來水和洗衣液或肥皂清洗。用水沖洗。
- 用烘乾機或晾乾的方式讓口罩**完全**乾燥。

#### 醫用口罩和呼吸器（N95 和 KN95 口罩）

一旦被弄濕或看上去髒了，或戴了一天後（以較早者為準），就把它扔掉。

### 哪些人群不應該戴口罩

以下人群不應該佩戴口罩：

- **2 歲以下的兒童**。大多數 2 至 8 歲的兒童可以在成人的監督下安全地佩戴口罩。
- **無法安全佩戴口罩的人士**，如失去知覺、喪失行為能力或在沒有幫助的情況下無法摘下口罩的人士。
- **在戴口罩會對工作場所的健康、安全或工作職責造成風險的情況下工作的人士**，是否存在風險由工作場所風險評估確定。
- **任何被其醫生告知不應佩戴口罩的人士**。如果他們的工作涉及經常與他人接觸，只要他們的健康狀況允許，他們就必須佩戴一種非限制性的替代品，如有下巴以下貼身的垂簾的防護面罩（請查看防護面罩部分）。

#### 注意：基礎疾病

大多數患有基礎疾病（包括那些患有哮喘）的人士，可以而且應該戴口罩，除非醫生告訴他們不要戴口罩。戴口罩不會減少氧氣供應量，也不會造成二氧化碳的積聚。如果您或您照顧的人有基礎健康問題，並且您對戴口罩有顧慮，請和您的醫生交流。他們會和您討論戴口罩的好處和潛在的風險。

### 適用於有溝通困難或某些殘障的人士的特殊注意事項

透明口罩或帶有透明塑膠面板的布質口罩是供與以下人群溝通的人士使用的替代性口罩：

- 耳聾或重聽的人士。
- 學習閱讀的兒童或學生。
- 在學習一門新語言的人士。
- 殘障人士。



## COVID-19 口罩

這些口罩會使交流更容易。它們可以是自製的，也可以是商店買來的。按照[如何正確佩戴口罩](#)部分的資訊，確保它們戴著合適。

對於一些兒童和任何年齡的有某些障礙（包括認知、智力、發育、感覺和行為障礙）的人士來說，正確和持續性地佩戴口罩可能是一個挑戰。如果您正在照顧兒童和有某種障礙的人士，請向他們的醫生諮詢佩戴口罩的建議。

## 防護面罩

防護面罩是一種遮蓋面部的透明屏障，且通常在側面和底部是開放的。除了醫用口罩外，醫護人員還經常戴防護面罩，以保護眼睛免於被體液飛濺和噴濺到。

單獨的防護面罩不能代替口罩。

### 帶有垂簾的防護面罩

雖然防護面罩在預防 COVID-19 傳播方面的作用可能不如口罩，但由於身有障礙或健康問題而不能戴口罩的人士可以佩戴一種底部有垂簾（在下巴以下比較貼身，或者可以塞進襯衫或衣領裡）的防護面罩。更多關於底部有垂簾的防護面罩及其照片的資訊，請參閱加州公共衛生署(CDPH)的[防護面罩常見問題 \(FAQ\)](#)。

不要給新生兒或嬰兒戴塑膠防護面罩。

## 更多資訊

CDPH 的「[最好地發揮口罩的作用](#)」網頁。

來自疾病控制與預防中心(CDC)的資訊：

- [您的口罩指南](#)
- [口罩類型](#)
- [提升口罩的貼合性和過濾性以減少 COVID-19 的傳播](#)
- [佩戴口罩的注意事項](#)