



# 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](http://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](http://ph.lacounty.gov/masks)。

在洛杉磯縣，有些室內場所要求佩戴口罩，有些室內場所強烈建議佩戴口罩。請參閱[《口罩佩戴規定和建議》](#)。

## 關鍵要點

- 要起到良好的防護效果，口罩應既能**貼合面部**，又有**良好的過濾效果**。
  - 口罩**貼合性好**是指口罩能遮住你的嘴和鼻子，並緊貼面部兩側和鼻子周圍的區域。
  - 良好的過濾效果**是指製作口罩的材料可以很有效地阻擋病毒進入。你可以透過佩戴由多層特定材料製成的口罩來獲得良好的過濾效果。
- 雖然所有的口罩都提供一定程度的保護，但貼合面部的呼吸器（如 N95 和 KN95）能提供最好的保護作用。

## 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。

- 口罩能幫助防止 COVID-19 的傳播。口罩透過阻擋你呼吸、咳嗽或打噴嚏時產生的飛沫和顆粒來保護他人。而且，如果口罩的貼合性和過濾效果良好，它可以保護你免於吸入他人傳播的顆粒物。
- 呼吸器（即專門的過濾口罩，比如“N95、KN95 和 KF94”口罩）可提供最高水平的保護。它們的過濾效果很好，而且緊貼著你的面部，因此可以保護你免於吸入他人傳播的顆粒物。它們還會阻擋你呼吸、咳嗽或打噴嚏時呼出的飛沫和顆粒，從而保護他人。



## 選擇口罩的重要步驟

了解哪些口罩能提供最好的 COVID-19 防護效果。

- 如果你需要最佳的保護，則佩戴貼合面部的**呼吸器**。如果沒有呼吸器，那麼下一種最好的選擇是佩戴**雙層口罩**（在醫用口罩的外面佩戴一個貼合性好的布口罩）或者佩戴貼合面部的**醫用口罩**。

瞭解哪些口罩能提供最好的 COVID-19 防護效果			
效果最好的口罩	效果更好的口罩	效果好的口罩	效果不好的口罩
貼合面部的呼吸器， 例如： <ul style="list-style-type: none"> <li>N95</li> <li>KN95</li> <li>KF94</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>雙層口罩（醫用口罩，布質口罩）</li> <li>用固定架或打結和塞入的方法使其貼合面部的醫用口罩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>貼合面部的多層布質口罩，其中包括合成無紡材料層（如熔噴聚丙烯）。</li> <li>未經貼合處理的醫用口罩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>任何沒有過濾芯或合成無紡材料層的布質口罩</li> <li>頭巾</li> <li>脖頸套</li> </ul>



## COVID-19 口罩

請選擇符合以下特點的口罩：

1. [很好地貼合面部](#)。它應該緊貼著你的鼻子和下巴，並在臉部的兩側或鼻子周圍沒有大的間隙，而且
2. 過濾效果好，並且
3. 佩戴時感覺舒適。



請參閱 CDC 的「[口罩和呼吸器類型](#)」以及加州公共衛生署(CDPH)的「[最好地發揮口罩的作用](#)」和「[供兒童佩戴的口罩：建議和資源](#)」頁面。

請參閱 CDC 的傳單：「[選擇口罩的重要步驟](#)」。

### 口罩類型

#### 呼吸器（例如 N95、KN95 和 KF94）

呼吸器是專門設計用來過濾非常細小的顆粒（包括導致 COVID-19 的病毒）的口罩。呼吸器有很多種。



- **N95 呼吸器**是一次性呼吸器，旨在過濾空氣中至少 95%的顆粒物。它受到 FDA（如果用於醫療目的）和 CDC 的國家職業安全和健康研究所(NIOSH)的監管。經 NIOSH 批准的呼吸器清單可以在「[NIOSH 批准的微粒過濾面罩呼吸器](#)」網頁上找到。注意：Cal/OSHA 要求佩戴 N95 的醫療保健工作人員進行「[氣密度測試](#)」，以確定適當的 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**與 N95 類似，但其製造符合中國標準。KN95 不受 NIOSH 監管。這些口罩幾乎都有掛耳繩，且看起來像鴨嘴。請注意，在美國銷售的 KN95 中約有 60%是假的。如果你選擇佩戴 KN95，我們建議你佩戴[經過國家個人防護技術實驗室評估](#)並被確定其最低「過濾效率」為 95%或更高的 KN95。
- **KF94 呼吸器**的製造符合韓國標準，且不受 NIOSH 監管。與 N95/KN95 相比，這種口罩有側翼部分，更像長方形的水平「船」形。它們通常有掛耳繩，適合更廣泛的臉型和尺寸，並可以過濾空氣中至少 94%的顆粒物。

**貼合面部且能緊密包住你的臉的呼吸器，比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且貼合得更緊，而可能戴起來不太舒服。

- 在選擇呼吸器時，要看它的貼合面部程度，並閱讀製造商的說明。這些說明應包括如何佩戴、儲存、清潔或正確處理口罩的資訊。
- 為了更好地起到防護效果，呼吸器需要緊密貼合你的臉。請找到適合的尺寸、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。
  - 如果你有面部毛髮，可能不太合適佩戴呼吸器。
  - KN95 和 KF94 都有「兒童」型號和「特小」型號，是 2 歲及以上兒童的選擇。
  - 不同樣式和尺寸的呼吸器適合不同的個人。你可能需要嘗試好幾種呼吸器，直到你找到一種密封性好、佩戴舒適、不需要經常觸摸和調整的呼吸器為止。
- 每次佩戴口罩時都要檢查其密封性。欲瞭解如何佩戴、摘下和檢查呼吸器的密封性，請參閱 [NIOSH 的說明](#)。
- 如果你感到呼吸困難，請在佩戴呼吸器前請諮詢醫生。
- 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）。

## COVID-19 口罩

- 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。真的呼吸器上印有特定的標記，請參閱相應的 [N95 標記](#) 和 [KN95 標記](#)。
  - 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](#)」。

欲瞭解詳細資訊，請參閱 CDC「[呼吸器](#)」。

### 醫用口罩

也稱為醫療外科手術口罩、醫用程序口罩、一次性程序口罩或牙科口罩。此類口罩包括各種寬鬆非貼合面部的一次性口罩。



- 尋找一種帶有鼻線且至少由三層無紡或紡粘布和熔噴織物製成的口罩，此類織物通常由聚丙烯製成。
- 透過將口罩的掛耳繩打結並將其塞進口罩側邊（詳見 [影片](#)）或使用口罩固定架來提高口罩的貼合度。
- 在醫用口罩外面佩戴貼合度好的布質口罩，可以提高口罩的面部貼合度和過濾能力（請參見佩戴 [雙層口罩](#)）。
- 醫用口罩應該是防液體的。
  - 小貼士：在口罩的正面滴一滴水，測試你的口罩。水不應該能滲入口罩。它應該在表面形成水珠。
- 請按照製造商的說明佩戴、儲存、清潔或妥善處理口罩。如果口罩濕了或髒了，切勿佩戴。

注意：某些一次性口罩設計為並經過測試證明它們符合某些標準。這些標準包括美國材料與試驗協會 (ASTM) 的標準 F2100 或 F3502。最具防護性的口罩的顆粒過濾效率至少達到了 95%。請尋找經過認證的第三方實驗室測試的口罩。

### 布質口罩

如果布質口罩（也稱為可重複使用口罩）可以緊貼面部，並且其材質可以過濾掉細小顆粒，那麼口罩的效果就很好。

為了得到更好的保護，可以在醫用口罩的外面戴上一個布質口罩（請參閱佩戴 [雙層口罩](#) 部分）。



- 好的布質口罩擁有以下特徵：
  - 至少由三層材料製成。它們應該有至少兩層緊密編織的織物，加一層或以上的無紡布材料。無紡布層可以是口罩過濾芯或一種合成纖維，如熔噴聚丙烯。
  - 帶有減少與鼻子之間間隙的金屬鼻線。
  - 帶有可調節長度的掛耳繩或環繞頭部的綁帶，以減少口罩與面部的間隙。
- 沒有這些特徵的布口罩，比如雙層棉質口罩、頭巾和脖頸套的防護效果最差。
- 布質口罩可清洗，並可重複使用。請一定要閱讀口罩的清潔說明。有些布質口罩在機器洗滌或乾燥後會變得不太有效。

## COVID-19 口罩

注意：一些布質口罩設計為並經過測試證明它們有穩定的功效。美國測試和材料協會(ASTM) 為防護面罩，包括布質（「可重複使用」）口罩，制定了一個標準 (ASTM F3502)。被評定為符合 ASTM F3502-2 顆粒過濾 2 級的口罩比 1 級口罩能提供更好的保護作用。最具防護性的口罩的顆粒過濾效率至少為 95%。如果你正在考慮購買一個無 ASTM 評級的布質口罩，請購買經過認證的第三方實驗室測試的口罩。美國疾病控制與預防中心 (CDC)的網頁「[防護口罩和工作場所性能/高性能口罩](#)」網頁公佈了一些市售口罩的評級。

### 如何改善口罩的貼合度和過濾效果

- 佩戴有金屬鼻線的口罩。
- 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面以減少口罩邊緣的漏氣。
- 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[打結和塞入影片](#)。
- 兒童應佩戴適合他們的較小的口罩。
- 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。



### 檢查你的口罩是否合適的小提示

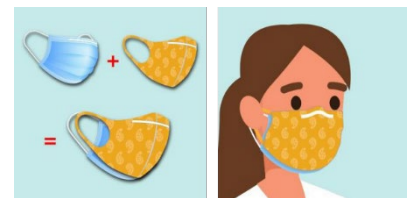
- 用你的雙手罩在口罩的外邊緣感覺是否有漏氣來檢查是否有空隙。確保沒有空氣從眼睛附近的區域或從口罩的兩側流出。
- 如果口罩的貼合度很好，你會感覺到溫暖的氣流從口罩的前部透出，並且可以看到口罩的材料隨著每次呼吸而起伏。
- 如果你必須經常調整你的口罩，它就可能不合適。考慮嘗試不同類型或大小的口罩。

### 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貼合面部的布質口罩。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。
- 呼吸器不應與第二層口罩一起佩戴。這會干預口罩的貼合度。
- 如果你嘗試佩戴雙層口罩或其他方法來提高口罩的貼合度，確保你仍然可以舒適地呼吸，並且視線沒有受到阻礙。請先在家裡試驗一下。



請參閱 CDC 的「[使用和保管口罩](#)」以及「[最大限度保證布質和醫療程序口罩的貼合度以提高防護性能並減少 SARS-CoV-2 的傳播和接觸（2021 年）](#)」網頁。

### 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。
- 由当地、州或者联邦监管机构或工作场所安全指南认定**戴口罩会对其造成风险**的工作人員。

## COVID-19 口罩

- 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，只要他們的年齡和健康狀況允許，他們就必須佩戴一種非限制性的替代品，如有垂簾的防護面罩，並且垂簾在下巴以下貼合身體（請查看 CDPH [防護面罩](#)）。

### 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，除非醫生不允許，可以戴口罩。戴口罩不會減少氧氣供應量，也不會造成二氧化碳的積聚。如果你或你照顧的人有基礎疾病，並且你對戴口罩有顧慮，請和你的醫生交流。

### 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口罩是供以下人群或與以下人群溝通的人士所使用的替代性口罩：

- 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。
- 需要看到正確發出元音的恰當嘴型的人士。



經 FDA 批准的透明口罩或具有透明面板的口罩可供使用。如果你使用這種類型的口罩，請確保你可以輕鬆呼吸，且口罩內部不會積聚過多的水分。

更多關於口罩和殘障人士（包括耳聾或重聽人士）的資訊，請參閱 CDC 的[關於口罩的特殊考慮部分](#)。

### 更多資訊

美國疾病控制與預防中心(CDC)和加州口罩指南網站

- CDC：「[口罩和呼吸器的類型](#)」
- CDC：「[口罩的使用和保管](#)」
- CDPH：「[最好地發揮口罩的作用](#)」
- CDC/NIOSH：「[呼吸保護資訊的可靠來源](#)」（關於呼吸器的資訊）

資源：

- CDC/NIOSH：「[防護面罩和工作場所性能/高性能口罩](#)」
- CDC：「[改善醫用口罩貼合度的說明影片（打結和塞入技巧）](#)」
- CDC/NIOSH：「[如何戴上和摘下呼吸器](#)」（PDF）
- CDC/NIOSH：「[使用者密封性檢查](#)」（PDF）
- CDC/NIOSH：「[氣密性測試](#)」（PDF）
- CDC 研究：「[最大限度地保證布質和醫療程序口罩的貼合度以提高防護性能並減少 SARS-CoV-2 的傳播和接觸](#)」