

## COVID-19 面罩：常見問答集

面罩對於阻止 2019 冠狀病毒病 (COVID-19) 的傳播至關重要。請各盡其責，佩戴口罩。

### 什麼是面罩？

面罩是任何能夠嚴實覆蓋口鼻部位的布製面罩或一次性口罩。選擇面罩時，請考慮以下內容：

- 請勿使用帶有呼吸閥的面罩，因為這類面罩會使得未經過濾的呼出氣體洩漏出來。
- 請使用兩層或多層材質的面罩，從而更好地阻止未經過濾的氣體穿透。
- 呼吸顆粒可能從您的口鼻部位排出。請確保您的面罩能夠緊密覆蓋您的臉部兩側，並能完全覆蓋您的嘴巴和鼻子**兩個**部位，沒有縫隙。
- 請勿使用 N95 口罩，因為這類設備目前處於短缺狀態。我們必須將 N95 口罩留給健康照護工作者，這是至關重要的。

針對不同類型的面罩及其效果的研究還在持續進行。請查看疾病控制與預防中心 (CDC) [網站](#)獲取更多資訊。

### 誰必須佩戴口罩？

紐約州 (NYS) 法律規定，任何年齡在 2 周歲以上、從醫學角度能夠忍受佩戴口罩的人員，在公共場所內無法與他人保持至少 6 英尺的距離時，均需佩戴口罩。這包括：在繁忙街道上行走，在商店內購物，到醫師處看診，在餐館內就餐（沒有進食或飲水時），去往禱告場所或參加集會時。在乘坐公共交通（例如：地鐵、輪渡、巴士、計程車、機動車服務）時，即使您可以與他人保持距離，您也**必須**全程佩戴口罩。我們強烈建議您在自家以外的共享室內空間裡時（例如：禱告和辦公場所），即使您能與他人保持 6 英尺的距離，也要盡可能地佩戴口罩。

已經患病的人員，特別是在家中無法確保與他人保持至少 6 英尺的距離時，也應當佩戴口罩，且在離家外出時全程佩戴口罩。

### 如果本人住在需要共享設施的集體住房內，應當如何處理？

如果您生活的區域需要共用廚房、衛生間或其他公用空間，則您在離開自己的公寓或房間時都需要佩戴口罩。

### 兒童是否需要佩戴口罩？

年齡 2 周歲以上的兒童必須佩戴口罩。請考慮以下內容：

- 針對幼齡兒童，嘗試找到小號面罩，或兒童面罩。如果您找不到，則剪短或調整面罩拉繩，確保面罩能夠緊密貼合。
- 低齡兒童更容易觸摸自己的面罩，因此照護人員應當常常給孩子洗手或使用消毒洗手液。
- 學校和托兒專案均有特殊要求。請諮詢您孩子的學校或托兒所。

**若本人患有一種疾病，使得本人很難佩戴口罩。我是否仍舊需要佩戴口罩？**

如果您的健康問題導致您無法忍受佩戴口罩，則您無需佩戴。這使得保持身體距離和良好的手部衛生變得更加重要。

**當我在鍛煉時是否需要佩戴口罩？**

如果您在戶外鍛煉，只要您能與他人之間保持至少 6 英尺的距離，則無需佩戴口罩。當您在室內健身房或健身設施內鍛煉時，您必須全程佩戴口罩（因醫學原因無法忍受佩戴口罩或年齡在 2 周歲以下的人員除外）。根據 NYS 的規定，頭巾、頭套和脖套**不屬於**可以在健身房和健身中心使用的可接受面罩。

**我在工作時是否需要佩戴口罩？**

您在工作時必須佩戴口罩，除非您確定能與他人（包括同事、顧客、客戶和訪客）保持至少 6 英尺的距離。僱主必須為僱員免費提供面罩。您的僱主可能還有額外要求，確定何時需要佩戴口罩或採取其他保護措施。在室內工作時以及與他人待在一起時，即使您能保持 6 英尺的距離，我們仍舊強烈建議您盡可能地佩戴口罩。如果從醫學角度您無法忍受佩戴口罩，請與您的僱主商談，看看是否可能做出其他合理安排。

**我曾患有 COVID-19，現在好了。我是否仍舊需要佩戴口罩？**

是的。即使您已經患過 COVID-19，NYS 仍然要求您佩戴口罩。

**本人是否能夠佩戴防護面屏，而不戴面罩呢？**

目前，防護面屏並非是面罩的可接受替代品。有關防護面屏在阻止呼吸微滴的擴散是否有效方面，還需要更多研究。若某人從醫學角度無法忍受佩戴口罩，或想要在佩戴了面罩後採取額外防護，則可以考慮使用防護面屏。防護面屏不應該替代面罩使用。

**我應當多長時間洗一次面罩？**

我們建議每天或每次使用時間達到 8 小時後，清洗一次布製面罩。您可以用洗衣液或熱水手洗或機洗布製面罩。面罩需要充分乾燥後才可使用。

**一次性口罩可以使用多久？**

沒有一個固定時限，但可以在最多 5 天內使用同一片一次性口罩。如果口罩遭到損壞、變髒或變濕，您則應當將其丟棄。

**我應當針對面罩採取哪些防範措施？**

不當使用面罩可以傳播病菌。鑒於此，正確佩戴、儲存和處置面罩便十分重要，請按以下操作：

- 請您在每次戴上和摘下面罩時，使用肥皂和水清洗雙手長達 20 秒，或使用含酒精的消毒洗手液。如果您無法清潔雙手，請極其謹慎，不要接觸您的雙眼或口鼻部位。
- 請勿將面罩放在他人可以接觸的位置，或是使附著在面罩上的病菌可能接觸其他表面的位置，例如：廚房檯面或餐桌上。

- 請勿隨意將您的面罩扔進皮包或背包裡。如果您在離家外出期間需要取下面罩，請使用一個小袋子來儲存您的面罩。
- 請將一次性口罩丟棄在垃圾箱裡。請勿將它們丟棄在街道上。
- 請參見「[如何佩戴口罩](#)」(How to Put On a Face Covering) 瞭解更多資訊。

#### 是否可以自製面罩？

是的。請參見 CDC 網站[說明](#)，製作布製面罩。