

## COVID-19 面罩：常见问答集

面罩对于阻止 2019 冠状病毒病 (COVID-19) 的传播至关重要。请各尽其责，佩戴口罩。

### 什么是面罩？

面罩是任何能够严实覆盖口鼻部位的布制面罩或一次性口罩。选择面罩时，请考虑以下内容：

- 请勿使用带有呼吸阀的面罩，因为这类面罩会使得未经过滤的呼出气体泄漏出来。
- 请使用两层或多层材质的面罩，从而更好地阻止未经过滤的气体穿透。
- 呼吸颗粒可能从您的口鼻部位排出。请确保您的面罩能够紧密覆盖您的脸部两侧，并能完全覆盖您的嘴巴和鼻子两个部位，没有缝隙。
- 请勿使用 N95 口罩，因为这类设备目前处于短缺状态。我们必须将 N95 口罩留给医疗保健工作者，这是至关重要的。

针对不同类型的面罩及其效果的研究还在持续进行。请查看疾病控制与预防中心 (CDC) [网站](#) 获取更多信息。

### 谁必须佩戴口罩？

纽约州 (NYS) 法律规定，任何年龄在 2 周岁以上、从医学角度能够忍受佩戴口罩的人员，在公共场所内无法与他人保持至少 6 英尺的距离时，均需佩戴口罩。这包括：在繁忙街道上行走，在商店内购物，到医师处看诊，在餐馆内就餐（没有进食或饮水时），去往祷告场所或参加集会时。在乘坐公共交通（例如：地铁、轮渡、巴士、计程车、机动车服务）时，即使您可以与他人保持距离，您也**必须**全程佩戴口罩。我们强烈建议您在自家以外的共享室内空间里时（例如：祷告和办公场所），即使您能与他人保持 6 英尺的距离，也要尽可能地佩戴口罩。

已经患病的人员，特别是在家中无法确保与他人保持至少 6 英尺的距离时，也应当佩戴口罩，且在离家外出时全程佩戴口罩。

### 如果本人住在需要共享设施的集体住房内，应当如何处理？

如果您生活的区域需要共享厨房、卫生间或其他公用空间，则您在离开自己的公寓或房间时都需要佩戴口罩。

### 儿童是否需要佩戴口罩？

年满 2 周岁及以上的儿童必须佩戴口罩。请考虑以下内容：

- 针对幼龄儿童，尝试找到小号面罩，或儿童面罩。如果您找不到，则剪短或调整面罩拉绳，确保面罩能够紧密贴合。
- 低龄儿童更容易触摸自己的面罩，因此看护人员应当常常给孩子洗手或使用消毒洗手液。
- 学校和托儿项目均有特殊要求。请咨询您孩子的学校或托儿所。

### 若本人患有某种疾病，使得本人很难佩戴口罩。我是否仍旧需要佩戴口罩？

如果您的健康问题导致您无法忍受佩戴口罩，则您无需佩戴。这使得保持身体距离和良好的手部卫生变得更加重要。

### 当我在锻炼时是否需要佩戴口罩？

如果您在户外锻炼，只要您能与他人之间保持至少 6 英尺的距离，则无需佩戴口罩。当您在室内健身房或健身设施内锻炼时，您必须全程佩戴口罩（因医学原因无法忍受佩戴口罩或年龄在 2 周岁以下的人员除外）。根据 NYS 的规定，头巾、头套和脖套不属于可以在健身房和健身中心使用的可接受面罩。

### 我在工作时是否需要佩戴口罩？

您在工作时必须佩戴口罩，除非您确定能与他人（包括同事、顾客、客户和访客）保持至少 6 英尺的距离。雇主必须为雇员免费提供面罩。您的雇主可能还有额外要求，确定何时需要佩戴口罩或采取其他保护措施。在室内工作时以及与他人待在一起时，即使您能保持 6 英尺的距离，我们仍旧强烈建议您尽可能地佩戴口罩。如果从医学角度您无法忍受佩戴口罩，请与您的雇主商谈，看看是否可能做出其他合理安排。

### 我曾患有 COVID-19，现在好了。我是否仍旧需要佩戴口罩？

是的。即使您已经患过 COVID-19，NYS 仍然要求您佩戴口罩。

### 本人是否能够佩戴防护面屏，而不戴面罩呢？

目前，防护面屏并非是面罩的可接受替代品。有关防护面屏在阻止呼吸飞沫的扩散是否有效方面，还需要更多研究。若某人从医学角度无法忍受佩戴口罩，或想要在佩戴了面罩后采取额外防护，则可以考虑使用防护面屏。防护面屏不应该替代面罩使用。

### 我应当多长时间洗一次面罩？

我们建议每天或每次使用时间达到 8 小时后，清洗一次布制面罩。您可以用洗衣液或热水手洗或机洗布制面罩。面罩需要充分干燥后才可使用。

### 一次性口罩可以使用多久？

没有一个固定时限，但可以在最多 5 天内使用同一片一次性口罩。如果口罩遭到损坏、变脏或变湿，您则应当将其丢弃。

### 我应当针对面罩采取哪些防范措施？

不当使用面罩可以传播病菌。鉴于此，正确佩戴、储存和处置面罩便十分重要，请按以下操作：

- 请您在每次戴上和摘下面罩时，使用肥皂和水清洗双手长达 20 秒，或使用含酒精的消毒洗手液。如果您无法清洁双手，请极其谨慎，不要接触您的双眼或口鼻部位。
- 请勿将面罩放在他人可以接触的位置，或是使附着在面罩上的病菌可能接触其他表面的位置，例如：厨房台面或餐桌上。

- 请勿随意将您的面罩扔进皮包或背包里。如果您在离家外出期间需要取下面罩，请使用一个小袋子来储存您的面罩。
- 请将一次性口罩丢弃在垃圾箱里。请勿将它们丢弃在街道上。
- 请参见“[如何佩戴口罩](#)” (How to Put On a Face Covering) 了解更多信息。

#### 是否可以自制面罩？

是的。请参见 CDC 网站[说明](#)，制作布制面罩。