

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶县公共卫生局

布面面罩指南

最近更新信息：

2020 年 7 月 17 日：不应该佩戴带有单向阀的口罩。

2020 年 6 月 26 日：因健康状况而免于戴面罩的个人以及受雇从事与他人经常接触的工作的个人，必须戴另一种面罩，例如底边有褶皱的防护面罩。

2020 年 6 月 19 日：那些被医生告知不要佩戴布面面罩的人士可以免于佩戴布面面罩。

本指南为公众需要短期离家获取必需物品或服务时提供如何安全使用布面面罩的相关信息。公众在公共或私人空间与其他非家庭成员接触时，应戴上清洁干净的面罩。重要的是，面罩不能取代我们惯行的身体距离和勤洗手的措施。

对抗 COVID-19，对社区和个人最好的防护措施是勤洗手，避免用未清洗的手去触摸眼睛，鼻子和嘴巴，避免和病人在一起，保持身体距离，特别是留在家里时。面罩不能替代那些已证实为减缓疾病传播有效的措施，它们只是一个额外的工具，该工具可以用来保护他人，防止他人接触到当我们在说话，打喷嚏或咳嗽时的呼吸道飞沫。

布面面罩不适合医疗服务工作者、急救人员和其他因工作需要与病人密切接触的人使用。

什么是布面面罩？

布面面罩是一种遮盖鼻子和嘴的材料。它可以用纽带或带子固定在头部，也可以简单地缠绕在面部的下半部。它可以由各种材料制成，如棉，丝或亚麻。布面面罩可以是工厂制造的或由手工缝制的，也可以是由围巾，T 恤衫，运动衫或毛巾等家用物品临时拼凑而成的。

为什么要戴面罩？

最新的信息表明，遮住口鼻可以减缓 COVID-19 的传播，这是因为：

- 个人在出现症状之前就可能具有传染性。你可能会传染病毒，但自己却不知道。如果你已经遮住了口鼻，就可以限制 COVID-19 的传播。
- 当我们的脸被遮住时，我们就会少碰自己的脸。在接触了受 COVID-19 污染的东西后再触摸你的脸，将会增加你患 COVID-19 疾病的机率。

布面面罩对防止 COVID-19 传播的效果如何？

只有有限的证据表明，在瘟疫大流行期间，公众使用布面面罩可以帮助减少疾病的传播。它们的主要作用是，减少人们在说话、咳嗽或打喷嚏时向空气中释放的传染性颗粒，包括那些已感染



COVID-19 但感觉正常的人士。戴上布面面罩不能代替执行身体距离，勤洗手和生病时留在家里等措施，但如果与这些主要预防措施相结合，它们可能会有帮助。如果你打算戴面罩，记住你要遮住鼻子和嘴巴。如果你说话的时候，把面罩从你的鼻子和嘴巴上拿下来，会极大影响戴面罩的效果，因为在你说话的时候会传播病毒。

为什么我现在要遮住我的脸，但以前却不建议用面罩遮住脸？

以前并不建议普通民众使用这种面罩，来防止感染 COVID-19。但现在我们了解到，有些公众即使没有任何症状，但仍可能具有传染性，并在不知情的情况下传播 COVID-19。这一最新信息表明，面罩可以保护他人免受感染。戴上面罩可能有助于防止具有传染性的飞沫传播。

什么时候我应该戴布面面罩？

当你必须出现在公共场合并且附近有其他人时，你必须戴上布面面罩以遮住你的口鼻。如果你留在一个单独的区域内，你不需要戴布面面罩。戴布面面罩并不能抵消与他人保持身体距离以及勤洗手的需要。请参阅[公共卫生局网页](#)上的各类指南，以了解在各类特定区域需要戴布面面罩的情况。

我的面部面罩有哪些选择？

普通民众可接受的，可重复使用的各种面罩包括：

- 头巾
- 围脖
- 自制面部面罩
- 围巾
- 精纺织物，如棉质 T 恤和某些类型的毛巾

儿童是否也需要佩戴布面面罩？

2 岁以下儿童（含婴幼儿）不宜佩戴布面面罩。2 岁至 8 岁的儿童应在成人监督下佩戴布面面罩，以确保儿童能安全呼吸，避免窒息或闷死的状况发生。有呼吸问题的儿童不应佩戴布面面罩。

我可以用 N95 口罩或医用外科口罩代替布面面罩吗？

强烈建议不要购买用于医疗环境的呼吸器或口罩（包括 N95 口罩和医用外科口罩）。医疗保健人员和那些为可能患有 COVID-19 或其他传染性疾病的病人提供护理的工作人员都需要戴上医用呼吸器和医用口罩以保护他们自身。

出现 COVID-19 症状的患者不应离家外出，但如果他们必须离开家进行医疗检查，他们也可以戴上医用口罩，但如果他们没有医用口罩，也可以使用面罩。**需要注意的是，如果佩戴口罩，口罩上不应该带有单向阀。**

相反，普通民众使用面罩是为了防止那些可能不知道自己已被感染的人士将 COVID-19 再传染给其他人。因为配戴布面面罩的目的主要是为了保护其他人而不是戴面部面罩的人，因此 N95 口罩或医用口罩是不必要的。医用呼吸器和口罩现在供应短缺，而且为 COVID-19 的病患提供护理的人将越来越需要医用呼吸器和口罩，关键的是这些医疗用品不能在医疗保健环境之外使用。

必须戴布面面罩吗？

我们要求所有人在公共场所和私人空间与非家庭成员交流时，都必须戴上面罩。它是每个人可以用来帮助减缓 COVID-19 传播的额外工具，但同时也不能取代如社交距离的要求。2 岁以下的儿童或昏迷的人士不应佩戴布面面罩，且呼吸困难或在没有协助的情况下无法独自取下布面面罩的人士亦不应佩戴布面面罩。那些获得医生允许的不需要戴布面面罩的人士，可以免于佩戴布面面罩。

因健康状况而免于戴面罩的个人以及受雇的工作是与他人有经常接触的个人，只要其健康状况允许，必须佩戴一种非限制性的替代性面罩，例如底边有褶皱的防护面罩。面罩最好带有适合下巴形状的褶皱。

我该如何处理布面面罩？

经常清洗布面面罩是个很棒的做法，并且最好是每次用完后，或者至少每天洗一次。准备一个袋子或箱子来存放布面面罩，直到它们可以用洗涤剂和热水清洗并在烘干机中高温烘干。如果你必须在清洗前重新戴上布面面罩，请在重新戴上后应立即洗手，以避免触碰脸部。如出现下列情况，请丢弃布面面罩：

- 无法再遮盖住口鼻
- 纽带或带子已被拉长或损坏
- 不能停留在面部
- 布料上有洞或裂口