



保护自己和你的顾客免于感染 COVID-19

佩戴口罩，了解你的权利

如果你在室内或车内与其他人一起工作，若你提出要求，你的雇主必须向你提供贴合面部的医用口罩和呼吸器。你可以选择佩戴或者不佩戴。你可以要求获得 N95（NIOSH 认证的）口罩，并且你的雇主必须向你提供合适尺寸的 N95 口罩，以及如何使用它们的[基本指南](#)。无论你是否接种了疫苗，这一点都适用。如果你的雇主要求所有人在室内佩戴口罩，他们必须向你提供贴合面部的医用口罩。

- ✓ 你的雇主必须免费向你提供口罩或呼吸器。
- ✓ 你的雇主不能阻止你佩戴口罩或因为你佩戴口罩而刁难你。
向他们要口罩！

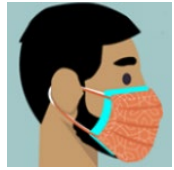
了解哪些口罩对 COVID-19 的防护性最佳

防护效果更佳



呼吸器：N95, KN95 和 KF94

如果经过贴合面部的测试，甚至会更有效



双层口罩

（医用口罩+布质口罩）



医用口罩 – 贴合面部：

- 带有固定架
- 使用了打结和折叠技巧



高过滤性布质口罩和医用口罩 – 未能贴合面部

防护效果更差

无论你戴的是哪种口罩，都要检查口罩的贴合性，并消除鼻子上方或脸部两侧的缝隙。

缝隙会显著降低任何口罩的有效性。



如果呼吸器损坏、变形、变脏或使你感到呼吸困难，则必须更换。

一般来说，你应该在每次轮班开始时更换你的呼吸器。美国疾病控制与预防中心(CDC)建议，你的呼吸器在戴上和摘下五次后应该更换。

呼吸器

- N95 和 KN95 口罩设计为可以过滤至少 95% 的空气颗粒（KF94 可以过滤 94%）。但因为它们过滤效果更好，且贴合得更紧，而可能戴起来不太舒服。
- 如果你有面部毛发，它们的贴合性可能不够好。
- 为了起到良好的防护效果，呼吸器需要严实地密封住你的脸。关于如何佩戴、摘下和检查呼吸器的密封性，请参见[国家职业安全与健康研究所\(NIOSH\)的说明](#)。
- 每次佩戴时，都要检查密封性。
- 如果你有呼吸困难的问题，在佩戴呼吸器前请咨询医生。
- 不要在佩戴呼吸器的同时再戴一个口罩。
- 如果选择 KN95 呼吸器，请使用经过[国家个人防护技术实验室\(NPPTL\)](#)测试或过滤效率达到 95% 或更高的呼吸器。
- 提防[假冒（仿造）的呼吸器](#)，因为它们可能无法达到声称的防护效果。

医用/外科口罩

- 由至少三层无纺材料（熔喷布和/或聚丙烯）制成的具有可调节鼻梁部位的口罩将提供更好的防护性，并满足“医用口罩”的[要求](#)。这些口罩通常作为一次性、防护用、医用或外科口罩出售。
- 医用口罩应该是防液体的。在口罩正面滴一滴水，测试一下它的防护性。水应该在口罩表面形成水珠，而不应渗入口罩。
- 这些口罩是宽松的，需要调整以确保可紧贴面部。
- 只需将挂耳绳在口罩边缘附近打结，然后将多余的材料塞入边缘，就可以[改善](#)口罩的贴合性。你也可以使用口罩固定架，以减少口罩边缘的漏气。
- **强烈建议佩戴双层口罩。**这是指在医用口罩外佩戴紧贴面部的布质口罩，以大大增加过滤性并减少漏气。佩戴双层口罩比单独佩戴医用口罩提供了更好的防护性。