

新型冠狀病毒 (COVID-19)

洛杉磯縣公共衛生局

布面面罩指南

最近更新資訊：

2020 年 7 月 17 日：不應該佩戴帶有單向閥的口罩。

2020 年 6 月 26 日：因健康狀況而免于戴面罩的個人以及受雇從事與他人經常接觸的工作的個人，必須戴另一種面罩，例如底邊有褶皺的防護面罩。

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

本指南為公眾需要短期離家獲取必需物品或服務時提供如何安全使用布面面罩的相關信息。公眾在公共或私人空間與其他非家庭成員接觸時，應戴上清潔乾淨的面罩。重要的是，面罩不能取代我們慣行的身體距離和勤洗手的措施。

對抗 COVID-19，對社區和個人最好的防護措施是勤洗手，避免用未清洗的手去觸摸眼睛，鼻子和嘴巴，避免和病人在一起，保持身體距離，特別是留在家裡時。面罩不能替代那些已證實為減緩疾病傳播有效的措施；它們只是一個額外的工具，該工具可以用來保護他人，防止他人接觸到當我們在說話，打噴嚏或咳嗽時的呼吸道飛沫。

布面面罩不適合醫療服務工作者、急救人員和其他因工作需要與病人密切接觸的人士使用。

什麼是布面面罩？

布面面罩是一種遮蓋鼻子和嘴的材料。它可以用紐帶或帶子固定在頭部，也可以簡單地纏繞在面部的下半部。它可以由各種材料製成，如棉，絲或亞麻。布面面罩可以是工廠製造的或由手工縫製的，也可以是由圍巾，T 恤衫，運動衫或毛巾等家用物品臨時拼湊而成的。

為什麼要戴面罩？

最新的資訊表明，遮住口鼻可以減緩 COVID-19 的傳播，這是因為：

- 個人在出現症狀之前就可能具有傳染性。你可能會傳染病毒，但自己卻不知道。如果你已經遮住了口鼻，就可以限制 COVID-19 的傳播。
- 當我們的臉被遮住時，我們就會少碰自己的臉。在接觸了受 COVID-19 污染的東西後再觸摸你的臉，將會增加你患 COVID-19 疾病的機率。

布面面罩對防止 COVID-19 傳播的效果如何？

只有有限的證據表明，在瘟疫大流行期間，公眾使用布面面罩可以幫助減少疾病的傳播。它們的主要作用是，減少人們在說話、咳嗽或打噴嚏時向空氣中釋放的傳染性顆粒，包括那些已感染 COVID-19 但感覺正常的人士。戴上布面面罩不能代替執行身體距離，勤洗手和生病時留在家裡等措施，但如果與這些主要預防措施相結合，它們可能會有幫助。如果你打算戴面罩，記住你要



遮住鼻子和嘴巴。如果你說話的時候，把面罩從你的鼻子和嘴巴上拿下來，會極大影響戴面罩的效果，因為在你說話的時候會傳播病毒。

為什麼我現在要遮住我的臉，但以前卻不建議用面罩遮住臉？

以前並不建議普通民眾使用這種面罩來防止感染 COVID-19。但現在我們瞭解到，有些公眾即使沒有任何症狀，但仍可能具有傳染性，並在不知情的情況下傳播 COVID-19。這一最新資訊表明，面罩可以保護他人免受感染。戴上面罩可能有助於防止具有傳染性的飛沫傳播。

什麼時候我應該戴布面面罩？

當你必須出現在公共場合並且附近有其他時，你必須戴上布面面罩以遮住你的口鼻。如果你留在一個單獨的區域內，你不需要戴布面面罩。戴布面面罩並不能抵消與他人保持身體距離以及勤洗手的需要。請參閱[公共衛生局網頁](#)上的各類指南，以瞭解在各類特定區域需要戴布面面罩的情況。

我的面部面罩有哪些選擇？

普通民眾可接受的，可重複使用的各種面罩包括：

- 頭巾
- 圍脖
- 自製面部面罩
- 圍巾
- 精紡織物，如棉質 T 恤和某些類型的毛巾

兒童是否也需要佩戴布面面罩？

2 歲以下兒童（含嬰幼兒）不宜佩戴布面面罩。2 歲至 8 歲的兒童應在成人監督下佩戴布面面罩，以確保兒童能安全呼吸，避免窒息或悶死的狀況發生。有呼吸問題的兒童不應佩戴布面面罩。

我可以用 N95 口罩或醫用外科口罩代替布面面罩嗎？

強烈建議不要購買用於醫療環境的呼吸器或口罩（包括 N95 口罩和醫用外科口罩）。醫療保健人員和那些為可能患有 COVID-19 或其他傳染性疾病的病人提供護理的工作人員都需要戴上醫用呼吸器和醫用口罩以保護他們自身。

出現 COVID-19 症狀的患者不應離家外出，但如果他們必須離開家進行醫療檢查，他們也可以戴上醫用口罩，但如果他們沒有醫用口罩，也可以使用面罩。**需要注意的是，如果佩戴口罩，口罩上不應該帶有單向閥。**

相反，普通民眾使用面罩是為了防止那些可能不知道自己已被感染的人士將 COVID-19 再傳染給其他人。因為配戴布面面罩的目的主要是為了保護其他人而不是戴面罩的人，因此 N95 口罩或醫用口罩是不必要的。醫用呼吸器和口罩現在供應短缺，而且為 COVID-19 的病患提供護理的人將越來越需要醫用呼吸器和口罩，關鍵的是這些醫療用品不能在醫療保健環境之外使用。

必須戴布面面罩嗎？

我們要求所有人在公共場所和私人空間與非家庭成員交流時，都必須戴上面罩。它是每個人可以用來幫助減緩 COVID-19 傳播的額外工具，但同時也不能取代如社交距離的要求。2 歲以下的兒童或昏迷的人士不應佩戴布面面罩，且呼吸困難或在沒有協助的情況下無法獨自取下布面面罩的人士亦不應佩戴布面面罩。那些獲得醫生允許的不需要戴布面面罩的人士，可以免於佩戴布面面罩。

因健康狀況而免於戴面罩的個人以及受雇的工作是與他人有經常接觸的個人，只要其健康狀況允許，必須佩戴一種非限制性的替代性面罩，例如底邊有褶皺的防護面罩。面罩最好帶有適合下巴形狀的褶皺。

我該如何處理布面面罩？

經常清洗布面面罩是個很棒的做法，並且最好是每次用完後，或者至少每天洗一次。準備一個袋子或箱子來存放布面面罩，直到它們可以用洗滌劑和熱水清洗並在烘乾機中高溫烘乾。如果你必須在清洗前重新戴上布面面罩，請在重新戴上後應立即洗手，以避免觸碰臉部。如出現下列情況，請丟棄布面面罩：

- 無法再遮蓋住口鼻
- 紐帶或帶子已被拉長或損壞
- 不能停留在面部
- 布料上有洞或裂口