

以下信息节录自 CDC 官方网站，所有内容均以官方网站公布信息为准。

网站链接: <https://chinese.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover-guidance.html>

口罩佩戴指导方针

帮助减缓 COVID-19 传播

2021 年 2 月 11 日更新

您需要了解的信息

- 佩戴口罩不仅可以保护他人，还可以保护自己。如果人人都戴口罩，则效果最佳。
- 口罩不能代替社交距离措施。除了保持至少 6 英尺的距离外，还应佩戴口罩，尤其是在室内与非同住者共处时。
- 口罩应该完全遮住口鼻并紧贴面部两侧，不留间隙。
- 任何时候乘坐飞机、公共汽车、火车和其他公共交通工具进入美国、在美国境内旅行或离开美国，以及在美国的公共交通枢纽（机场和车站），均应佩戴口罩。
- 年龄在 2 岁及以上的人士在公共场所以及与非同住者共处时应佩戴口罩。
- 如果您的同住者生病并伴有 COVID-19 症状或 COVID-19 检测呈阳性，您在家期间应佩戴口罩。
- 触摸或摘下口罩后，请用肥皂和水洗手至少 20 秒，或使用至少含 60%酒精的免洗手消毒液。
- 当您独自在外远离他人或者与您的同住者共处时，可能无需佩戴口罩。但是，有些地区可能强制要求在公共场合佩戴口罩，因此请查看您所在地区的规定（如城市、县、州）。此外，还应查看您要去的地区是否有任何适用的联邦口罩强制规定。
- CDC 将继续研究不同类型口罩的有效性，并根据新的科学证据更新我们的建议。最新的科学简报可在此处查看：科学简报：社区使用布口罩来控制 SARS-CoV-2 的传播 | CDC
- CDC 最近在实验室进行了一项研究，测试了不同口罩组合的效果。
- 有几种简单的方法可以提高您的口罩效果。如需了解更多信息，请访问 CDC 的改善口罩的贴合性和过滤性，减少 COVID-19 的传播网页。

口罩有效性的证据

口罩有助于保护周围的人

COVID-19 主要通过呼吸道飞沫在人与人之间传播。当您咳嗽、打喷嚏、说话、喊叫或唱歌时，呼吸道飞沫会进入空气。这些飞沫会落在您身边的人的口鼻中，或者被吸入身体。

口罩是一种简单的屏障，可以防止您的飞沫接触到他人。研究表明，当口罩遮住口鼻时，可以减少飞沫的喷射。

即使您没有生病也应佩戴口罩。因为几项研究发现，从未出现症状（无症状）和尚未出现症状（症状前）的 COVID-19 患者仍可将病毒传播给他人。佩戴口罩的主要作用是保护您周围的人，以防您已被感染但没有表现出症状。

当您在室内与非同住者共处并且无法保持至少 6 英尺的距离时，佩戴口罩尤其重要，因为 COVID-19 主要在彼此密切接触的人群中传播。

口罩可以为自己提供一些保护

布制口罩也能为您自己提供一定的保护。它可以在多大程度上防止您吸入病毒可能取决于使用的面料和口罩的制作方法（例如面料类型、面料层数、口罩的贴合度）。CDC 目前正在研究这些因素。

谁应该或不应该佩戴口罩

以下情况必须佩戴口罩：

- 2 岁及以上的人
- 任何时候在公共场合
- 任何时候乘坐飞机、公共汽车、火车和其他公共交通工具进入美国、在美国境内旅行或离开美国，以及在美国的公共交通枢纽（机场和车站）
- 当您与非同住者（包括家人或其他家庭的人员）共处时
- 如果与您同住的人生病并出现 COVID-19 症状或 COVID-19 检测呈阳性

CDC 了解在某些特定情况下无法佩戴口罩。在这些情况下，应尽可能考虑采取应变和替代措施。

以下各类人员无需佩戴口罩：

- 2 岁以下的儿童；
- 无法佩戴口罩的残疾人士或由于残疾相关原因而无法安全佩戴口罩的人士；
- 根据相关工作场所安全指导方针或联邦法规，佩戴口罩会对工作场所健康、安全或工作职责造成风险的人员。

口罩类型

有些口罩比其他口罩更能有效地帮助减缓导致 COVID-19 的病毒传播。注意：经 CDC 的美国国家职业安全卫生研究所（NIOSH）批准的 N95 呼吸器不得在医疗机构之外的环境中使用，因为这类口中应该留给健康护理人员使用。

建议



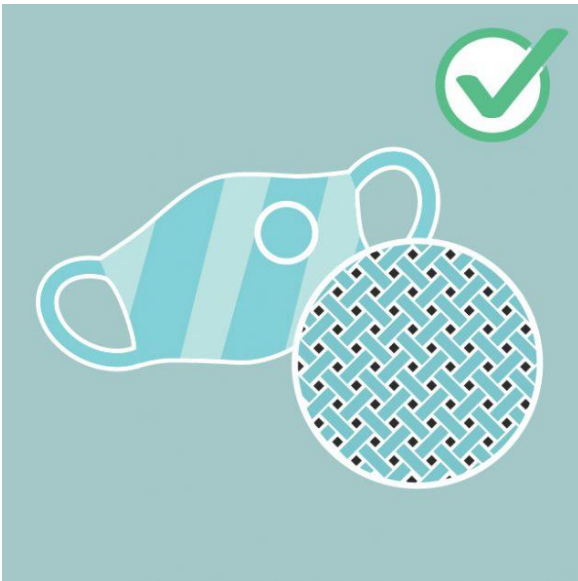
医疗手术口罩（有时称为医用口罩或一次性口罩）



适当贴合的口罩（鼻子和下巴周围紧贴，脸部两侧没有大的间隙）



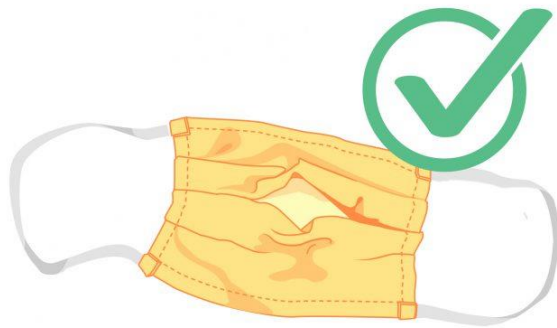
用透气面料（如棉布）制成的口罩



由紧密编织的面料（即用光源照射时不会让光线透过的面料）制成的口罩



两层或三层口罩



带有内滤袋的口罩

不建议



不适当贴合的口罩（间隙大、太松或太紧）



由不透气材料（如塑料或皮革）制成的口罩



由松散编织或针织的面料（如可让光线透过的面料）制成的口罩



单层口罩



带有呼气阀或排气口的口罩



戴围巾/滑雪面罩

布制口罩

更为有效的布制口罩面料包括

- 紧密编织的面料，如棉布和混纺棉布
- 可透气
- 两层或三层面料

不太有效的布制口罩面料是

- 松散编织的面料，例如宽松的针织织物
- 单层

CDC 目前正在研究不同口罩材料的有效性。要了解更多信息，请参阅我们的[科学简报：社区使用布口罩来控制 SARS-CoV-2 的传播 | CDC](#)

医疗手术口罩（有时称为医用口罩或一次性口罩）

医疗手术口罩属于一次性使用口罩，并非由布料制成，也不可清洗或洗涤。此类口罩通过网上和大型零售店出售，与其他医用口罩有所不同。

在口罩可能变潮或变脏的情况下，可以优先选用医疗手术口罩。与布制口罩一样，确保您的医疗手术口罩紧贴面部，尽量不留侧面间隙，让口罩完全遮住您的口鼻。随身携带备用的医疗手术口罩，以便更换变脏或变潮的口罩。



带有呼气阀或排气口的口罩

CDC 不建议使用带有呼气阀或通风口的口罩。口罩上的孔可能会使您的呼吸飞沫逸出并传播给他人。我们仍在对这些类型口罩的有效性进行研究。



NIOSH 批准的 N95 呼吸器

请勿使用 NIOSH 批准的 N95 呼吸器，此类口罩仅可用于健康护理人员。NIOSH 批准的 N95 呼吸器是关键防护用品，应该留给健康护理人员和其他医疗急救人员使用，以防供应短缺。

透明口罩或带有透明塑料面板的布制口罩

透明口罩或带有透明塑料面板的布制口罩是可供与以下人士互动时使用的另一种口罩类型：

- 失聪或听力障碍者
- 学习阅读的年幼儿童或学生
- 学习新语言的学生
- 残障人士
- 需要看到适当嘴形以发出适当元音的人，例如在唱歌时



如果您使用这类口罩，请确保

- 能够正常呼吸
- 多余的水分不会积聚在口罩内侧
- 睡觉前摘下口罩，因为塑料部分会在口鼻周围形成密封，导致呼吸困难

FDA 近期批准了一类透明[186 KB, 3 页][external icon](#) 医用口罩。此类透明医用口罩应该留给健康护理人员和有需要的患者使用。

有几种简单的方法可以提高您的口罩效果。如需了解更多信息，请访问 CDC 的[改善口罩的贴合性和过滤性，减少 COVID-19 的传播网页](#)。您也可以通过阅读 [CDC 的一项有关测试不同口罩组合效果的实验室研究](#) 了解更多信息。

其他类型的面部防护

CDC [不建议 external icon](#) 使用面罩或护目镜代替口罩。可以在佩戴口罩之余使用护目镜或其他眼部保护。请勿让新生儿或婴儿佩戴塑料面罩（或口罩）。

面罩和护目镜主要用于保护佩戴者的眼部。护目镜不能遮住口鼻。面罩不能有效防止周围的人接触到您的呼吸飞沫。面罩会在面部下方和四周留有较大间隙，从而使呼吸飞沫从间隙逸出并传播给周围的其他人。但是，对于某些人来说，佩戴口罩并非在所有情况下都可行。



防护面罩和护目镜

例如，对于与失聪或听障人士交流的人员来说，佩戴面罩比口罩更有利于交流。在必须佩戴面罩而非口罩的情况下：

- 选择的面罩可以遮住脸的两侧，并延伸到下巴以下，或者是带帽的面罩。这是根据有限的数据得出的结论，这类面罩能够更好地防止呼吸道飞沫的喷射。
- 取下面罩后应洗手。取下时避免接触眼部和口鼻。
- 根据制造商的说明或按照 [CDC 面罩清洁说明](#) 对可重复使用的面罩进行清洁和消毒。如果使用一次性面罩，应只佩戴一次，并按照制造商的说明将其扔掉。

口罩应变和替代措施

CDC 了解，并非所有情况下或所有人都可以佩戴口罩。建议不能佩戴口罩的人尽可能优先考虑参与虚拟形式的活动。对于现场活动，我们提供一些示例，展示可以做些什么以使佩戴口罩更加可行，以及在不能佩戴口罩的情况下如何减少 COVID-19 的传播。

无法佩戴口罩的情况

- 当您不能佩戴口罩时，请确保与他人保持身体距离。

用餐

- CDC 建议在餐厅用餐时，尤其是在室内以及与餐厅工作人员和服务员交谈时，佩戴口罩（进食或饮水时除外）。随着 6 英尺范围内人们的相互接触，餐馆或酒吧环境中的 COVID-19 传播风险也会增加。在上述任何一种风险情况下，佩戴口罩可以降低 COVID-19 的传播风险。

水上活动

- 请勿在进行可能弄湿口罩的活动时佩戴口罩，例如在海滩或泳池游泳时。潮湿的口罩会导致呼吸困难，并且可能无法起到保护作用。

高强度活动

- 在公共场合应始终使用口罩，但如果**高强度活动中**由于呼吸困难而无法佩戴口罩，则应该选择通风良好和空气交换量大（例如室外好于室内），并且能够在活动期间与他人保持至少 6 英尺距离的场地。如果没有满足这些要求的场地，则应选择可以佩戴口罩的低强度活动，如散步或瑜伽。
- 如果可以佩戴口罩，当口罩被汗水打湿后应将其摘下，并换上干净的口罩。
- 选择不需要使用口腔保护装备或头盔的活动。如果将口罩与这些防护装备一起佩戴导致呼吸困难，则会造成不安全。

- 监督运动时佩戴口罩的儿童。

可能难以佩戴口罩的特定群体

一些 2 岁及以上的儿童，以及任何年龄段的某些残障人士

对于某些儿童和身患某些残疾的各年龄段人群来说，可能难以做到始终正确地使用口罩，包括对面部材料高度敏感的人、难以理解为何佩戴口罩可以提供保护的人（例如智力残疾人士），或者难以控制自身行为的人。

在决定是否让儿童和残障人士佩戴口罩时，应评估他们以下方面的能力：

- 正确佩戴口罩
- 避免经常触摸口罩和脸部
- 减少吸吮口罩、流口水或让口罩上留有过多唾液
- 在没有帮助的情况下摘下口罩

照顾可能需要在帮助下佩戴口罩的儿童和某些残障人士的护理人员应该

- 向他们的健康护理提供者咨询关于协助被照顾者佩戴口罩的建议。如果他们不能佩戴口罩，向他们的健康护理提供者询问降低传播风险的替代方法
- 确保适合的口罩尺寸和贴合度
- 在睡觉、打盹、可能睡着前（例如在汽车座椅或婴儿车上）以及在无法持续监督的情况下摘下口罩
- 在公共场合以及与非同住者共处时（尤其是在室内），应优先考虑佩戴口罩。当您和您要照顾的人待在室外且远离他人或者与同住者共处时，可能无需佩戴口罩。但是，有些地区可能强制要求在公共场合佩戴口罩，您应始终遵守这些规定。

以下情况不宜佩戴口罩：

- 2 岁以下儿童
- 不能安全佩戴口罩的人，例如因患有残疾或基础疾病而不能佩戴口罩的人
- 根据工作场所风险评估 external icon 确定佩戴口罩会对工作场所的健康、安全或工作职责造成风险的情况下

失聪或有听力障碍的人，以及与听障人士互动的人

如果您与依赖读唇语的人交流，则佩戴口罩可能会造成交流困难。

- 考虑佩戴透明口罩或带有透明面板的布制口罩
- 如果没有透明口罩，请考虑使用书面交流、隐藏式字幕或减少背景噪音，以便在佩戴会遮住嘴唇的口罩时进行交流

患有某些基础疾病的人

大多数患有基础疾病的人可以并且应该佩戴口罩。

- 如果您患有呼吸系统疾病，并且担心佩戴口罩的安全性，请与您的医疗服务提供者讨论戴口罩的益处和潜在风险。
- 如果您患有哮喘，您可以佩戴口罩。如果您对戴口罩有任何顾虑，请咨询您的医疗服务提供者。

户外工作人员

如果在您工作的环境中，佩戴口罩可能会增加热相关疾病或引起安全隐患（例如口罩带被机器卡住）：

- 与职业安全和健康专家讨论哪种的口罩适合您。
- 在室内以及与他人密切接触时（例如在集体旅行或轮班会议期间），请首先佩戴口罩。某些地区可能要求在户外公共场所也要佩戴口罩，应始终遵守这些规定。
- 在寒冷天气下，应在冬季装备（如围巾和滑雪口罩）下佩戴口罩。如果口罩因呼吸或下雪而变湿，请用干燥的口罩替换。为此应准备一个或多个备用口罩。

觉得戴着口罩不舒服该怎么办？

- 在家里花点时间练习如何佩戴口罩可以帮助您习惯这种感觉，并尝试上文推荐的不同样式和面料的口罩。
- 尝试一些放松方法，例如深呼吸，或戴着口罩听些舒缓的音乐，这可以帮助您保持冷静。

口罩使用和二氧化碳

佩戴口罩不会增加所呼吸的空气中的二氧化碳水平

布制口罩无法与整个面部保持气密贴合。您在呼气或说话时，CO₂会透过布制口罩全部逸出到空气中。CO₂分子体积微小，可以轻易穿过任何布制口罩材料。相比之下，携带导致 COVID-19 的病毒的呼吸飞沫比 CO₂ 体积大得多，因此无法那么轻易地穿过设计合理、佩戴正确的布制口罩。

寒冷天气

- 在寒冷天气下，口罩可能会因呼吸、下雪或下雨等其他因素而变湿。口罩潮湿时需要及时更换。湿口罩难以透气，防止呼吸飞沫传播给他人的效率降低，还会使更多呼吸飞沫从口罩边缘逸出。在寒冷天气时准备一个或多个替换口罩尤其重要。如果可重复使用的口罩变湿，应将其放入密封塑料袋中，直到可以清洗为止。
- 用于保暖的围巾和其他头饰，如滑雪面罩和套头帽，通常由松散的针织面料制成，不适合用作防止 COVID-19 传播的面罩。它们可以戴在口罩外。
- 如果您戴眼镜，请找到能够紧密贴合您的鼻子或带有鼻梁线的口罩，以帮助减少起雾。考虑使用针对眼镜的防雾喷雾。