

Washington State Department of Health 布料口罩指南

COVID-19 正在华盛顿州传播。COVID-19 患者即使在没有出现症状或不知道自己生病的情况下也会传播病毒。

Washington State Department of Health（华盛顿州卫生部）要求您在不能和他人保持六英尺（或两米）距离的公共场所佩戴布料口罩。在杂货店、药房、五金店、健康诊所等室内公共场所您必须佩戴口罩。在室外时，如果您不能始终和其他人保持六英尺（或两米）的距离，也应佩戴口罩。

[Centers for Disease Control and Prevention](#)（CDC，疾病控制与预防中心）也建议您佩戴布料口罩。口罩可帮助防止将 COVID-19 传播给其他人。当您佩戴口罩时，您也帮助保护了您身边的人。

只佩戴布料口罩不能防止 COVID-19 的传播。在您佩戴口罩时，和非家庭成员之间应该一直保持六英尺（或两米）的距离，并经常用肥皂和水洗手，或使用含酒精的洗手液。

指南

帮助保护自己和他人免受 COVID-19 的感染：

- 公共场所佩戴布料面罩
- 经常用肥皂和水洗手
- 触摸眼、鼻、口之前先洗手
- 佩戴、摘取或调整口罩之前和之后要洗手
- 和非家庭成员之间保持六英尺（或两米）的距离
- 远离病人
- 生病时待在家中

常见问题解答

什么是布料口罩？

布料口罩是遮盖住口鼻的织物。它可能是：

- 用绳子或带子挂在头上或耳后的缝制口罩
- 系在头上的几层织物
- 由棉花、羊毛或亚麻等多种材料制成
- 工厂生产或自己制作

如果您想自己缝制布料口罩，请访问：[如何缝制口罩](#)

不要使用 N95 口罩或外科口罩作为您使用的口罩。医护人员和急救人员需要它们。

布料口罩能阻止 COVID-19 的传播吗？

当 COVID-19 患者说话、咳嗽或打喷嚏时，布料口罩能减少排放到空气中的病毒颗粒。即使您认为您没有感染 COVID-19，当您佩戴布料口罩时，也可帮助防止传播 COVID-19。

谁应该佩戴布料口罩？

大多数人在公共场所应佩戴口罩。在室内公共场所（吃饭除外），以及不能和他人一直保持六英尺（或两米）距离的室外场所，佩戴口罩。

有些人不应佩戴布料口罩：

- 两岁以下儿童
- 有残疾的人士，残疾状况会：
 - 让他们不能舒服地佩戴或摘取口罩
 - 让他们佩戴口罩时不能交流
- 呼吸系统有问题或呼吸困难的人士
- 医学、法律或行为健康专家建议其不要佩戴口罩的人士

我何时应佩戴布料口罩？

当您在公共场所和他人在一起时，尤其是室内场所，您应该佩戴布料口罩。

当您在家仅和家庭成员在一起时，或您单独在车上时，不需要佩戴布料口罩。当您在空旷的室外场所运动时，不需要佩戴布料口罩。在口袋里放一个口罩，以防碰到其他人，这是个不错的想法。

我如何打理我的布料口罩？

每次使用后清洗您的布料口罩，至少一天一次。使用洗涤剂和热水。使用烘干机的高温设置，完全烘干口罩。如果您没有烘干机，如果可以的话，在阳光能直射的地方自然晾干口罩。如果您在清洗口罩之前必须再次使用它，戴上口罩后洗手，并不要触碰面部。

在以下情况下扔掉布料口罩：

- 不再能遮盖住您的口鼻
- 被拉长或无法贴合面部
- 绳子或带子受损
- 织物上有洞或裂口

更多 COVID-19 的信息和资源

- [WA State Department of Health 2019 新型冠状病毒疫情 \(COVID-19\)](#)
- [华盛顿州冠状病毒应对措施 \(COVID-19\)](#)
- [找到您当地的卫生部门或地区](#)（仅英语）
- [CDC 冠状病毒 \(COVID-19\)](#)（某些语言）
- [使用布料口罩以帮助减缓 COVID-19 的传播 \(CDC\)](#)（某些语言）
- [如何制作方便失聪人士使用的口罩 \(HSDC\)](#)（仅英语）

是否对 **COVID-19** 有更多问题？拨打我们的热线：**1-800-525-0127**。如需口译服务，在电话接通后按 #，然后说出您的语言。（服务时间从早上 6 点到晚上 10 点）如果您对自己的健康状况、COVID-19 检测或检测结果有疑问，请联系您的医疗保健提供者。

若您需要本文档的其他格式，请致电 **1-800-525-0127**。失聪或听障客户请致电 711 ([Washington Relay](#)) 或发送电子邮件至 civil.rights@doh.wa.gov。