

## Washington State Department of Health 布料口罩指南

COVID-19 正在華盛頓州境內傳播。COVID-19 患者即使在沒有出現症狀或不知道自己生病的情況下，也會傳播病毒。

**Washington State Department of Health**（華盛頓州衛生部）要求您在無法與他人保持六英尺（或兩米）距離的公共場所佩戴布料口罩。您必須在雜貨店、藥房、五金店、健康診所等室內公共場所佩戴口罩。在室外時，如果您不能隨時與其他人保持六英尺（或兩米）的距離，也應佩戴口罩。

[Centers for Disease Control and Prevention](#)（CDC，疾病控制與預防中心）也建議您佩戴布料口罩。口罩可幫助防止 COVID-19 的傳播。當您佩戴口罩時，您也保護了您身邊的人。

只佩戴布料口罩並不能防止 COVID-19 的傳播。在您佩戴口罩時，請與非家庭成員之間保持六英尺（或兩米）的距離，並經常用肥皂和水洗手，或使用含酒精的洗手液。

### 指南

幫助保護自己和他人免受 COVID-19 的感染：

- 公共場所佩戴布料面罩
- 經常用肥皂和水洗手
- 觸摸眼、鼻、口之前先洗手
- 佩戴、摘取或調整口罩之前和之後要洗手
- 和非家庭成員之間保持六英尺（或兩米）的距離
- 遠離病人
- 生病時待在家中

### 常見問題解答

什麼是布料口罩？

布料口罩是遮蓋住口鼻的織物。它可能是：

- 用繩子或帶子掛在頭上或耳後的縫製口罩
- 繫在頭上的幾層織物
- 由棉花、羊毛或亞麻等多種材料製成
- 工廠生產或自己製作

如果您想自己縫製布料口罩，請參考：[如何縫製口罩](#)

## 不要使用 N95 口罩或外科口罩。醫護人員和急救人員需要它們。

### 布料口罩能阻止 COVID-19 的傳播嗎？

當 COVID-19 患者說話、咳嗽或打噴嚏時，布料口罩能減少排放到空氣中的病毒顆粒。即使您認為您沒有感染 COVID-19，當您佩戴布料口罩時，也可幫助防止傳播 COVID-19。

### 誰應該佩戴布料口罩？

大多數人在公共場所應佩戴口罩。在室內公共場所（吃飯除外），以及不能和他人一直保持六英尺（或兩米）距離的室外場所，佩戴口罩。

### 有些人不應佩戴布料口罩：

- 兩歲以下兒童
- 因殘疾而導致以下狀況的人士：
  - 不能舒服地佩戴口罩或必須摘取口罩
  - 佩戴口罩時無法溝通
- 呼吸系統有問題或呼吸困難的人士
- 醫學、法律或行為健康專家建議其不要佩戴口罩的人士

### 我何時應佩戴布料口罩？

當您在公共場所和他人在一起時，尤其是室內場所，您應該佩戴布料口罩。

當您在家僅和家庭成員在一起時，或您單獨在車上時，不需要佩戴布料口罩。當您在空曠的室外場所運動時，不需要佩戴布料口罩。在口袋裡放一個口罩，以防碰到其他人，這是個不錯的點子。

### 我如何維護我的布料口罩？

每次使用後清洗您的布料口罩，至少一天一次。使用洗滌劑和熱水。使用烘乾機的高溫設定，完全烘乾口罩。如果您沒有烘乾機，如果可以的話，在陽光能直射的地方自然晾乾口罩。如果您在清洗口罩之前必須再次使用它，戴上口罩後洗手，並不要觸碰面部。

### 在以下情況下扔掉布料口罩：

- 它無法再遮蓋住您的口鼻
- 被拉長或無法貼合面部
- 繩子或帶子受損
- 織物上有洞或撕口

## 更多 COVID-19 的資訊和資源

- [WA State Department of Health 2019 新型冠狀病毒疫情 \(COVID-19\)](#)
- [華盛頓州冠狀病毒應對措施 \(COVID-19\)](#)
- [找到您當地的衛生部門或地區](#)（僅英語）
- [CDC 冠狀病毒 \(COVID-19\)](#)（某些語言）
- [使用布料口罩以幫助減緩 COVID-19 的傳播 \(CDC\)](#)（某些語言）
- [如何製作方便失聰人士使用的口罩 \(HSDC\)](#)（僅英語）

是否有更多有關 COVID-19 的問題？撥打我們的熱線：**1-800-525-0127**。如需口譯服務，當電話接通後按 #，然後說出您的語言。（服務時間從早上 6 點到晚上 10 點）如果您對自己的健康狀況、COVID-19 檢測或檢測結果有疑問，請聯絡您的醫療保健提供者。

---

您若需要本文的其他格式，請致電 1-800-525-0127。失聰或聽障客戶請致電 711 ([Washington Relay](#)) 或傳送電子郵件至 [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)。