

以下信息由仁人服务社节录，翻译及编辑自官方网站，所有内容均以官方网站公布信息为准。  
网站链接：

<https://www.doh.wa.gov/Portals/1/Documents/1600/coronavirus/ClothFacemasks.pdf>

<https://medium.com/@WAStateGov/inslee-announces-statewide-mask-mandate-812c9ba7a92>

## Inslee announces statewide mask mandate

### 华州州长英斯里宣布全华州面罩指令

从 6 月 26 日开始，按照法定要求，每一位华州居民无论处于室内公共场所，或户外公共场所，若无法与他人保持人身距离时，都必须戴上面罩。

## Guidance on Cloth Face Coverings from the Washington State Department of Health

### 华州卫生部有关布制面罩的指南

COVID-19 新冠病毒正在华州扩散。病毒携带者在根本没有症状和甚至完全不知道自己感染的情况下仍可能传播病毒。

现华州卫生部按照法定要求您若无法在公共场所与他人保持 6 英尺（即 2 米）距离时必须佩戴口罩。您若是去室内公共场所，比如超市、杂货店、药店、五金店、诊所等类似场所，必须始终佩戴口罩。您若是去户外公共场所，但无法与他人保持 6 英尺（即 2 米）距离时，也必须佩戴口罩。

美国疾病控制和预防中心也呼吁大家佩戴口罩。佩戴口罩能有效阻止新冠病毒传播给他人。当您佩戴口罩，您也同时在保护您身边的人。

仅仅是布制面罩并不能有效防止新冠病毒传播。当您戴上面罩，您还需要与不跟您一起居住的其他人保持 6 英尺（即 2 米），并勤用肥皂与水或酒精洗手液洗手。

### 指南

为帮助您与他人一同对抗新冠病毒：

- 请在公共场所戴上布制面罩
- 请勤用肥皂与水洗手
- 请在触摸您的眼睛、鼻子和嘴巴之前先洗手
- 请在戴上面罩前后或调整其位置都先洗手
- 请与不跟您一起居住的其他人保持 6 英尺（即 2 米）距离
- 请远离生病的人
- 如果您生病了请留在家

## 常见问题

### 什么是布制面罩？

一种布料做的面罩，可以遮挡您的鼻子与嘴巴。可以是：

- 一种缝制而成的、有绑带或松紧带可以绕到后脑或耳朵后的面罩
- 多层布料紧密围绕整个头部
- 有多种材料制作而成，比如棉布、羊毛绒或麻布
- 厂家制造或自制

如果您想自己缝制布制面罩（口罩），请浏览 [如何缝制面罩](#)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-make-cloth-face-covering.html>

**请不要使用 N95 规制的呼吸面罩或外科手术口罩来作平时用的面罩。因为医疗工作者和前线抗疫者们急切需要它们。**

### 布制面罩能阻止新冠病毒扩散吗？

当新冠病毒携带者说话、咳嗽或打喷嚏时，布制面罩能减低病毒粒子释放于空气中。即使您没有感染新冠病毒，当您戴上布制面罩时，也能为阻止病毒传播而出一份力。

### 谁应该戴上布制面罩？

大部分人都应该在公共场所佩戴布制面罩。除非您需要进食，在室内公共场所内也应戴上布制面罩；而当您在户外公共场所无法与他人保持 6 英尺（即 2 米）距离时，必须始终佩戴布制面罩。

### 哪些人不必佩戴布制面罩：

- 2 岁以下的儿童。满 2-4 岁的孩子，建议在大人的协助及看管下，在公共场所内佩戴口罩，但不强行要求。
- 有困难的人比如：
  - 他们对戴上或摘除面罩感到不适
  - 他们戴上面罩后有碍沟通
- 有呼吸系统疾病或呼吸困难的人
- 医疗建议、法律建议或行为健康专家建议不要佩戴口罩的人

注：特定情况下可摘除面罩，比如在餐馆用餐。

### 我该什么时候佩戴布制面罩？

您在人多聚集的公共场合都必须戴上布制面罩，特别是室内公共场所。

当您只和跟您一起居住的人在家时，或当您一个人在自己的车里不需要戴布制面罩。当您在户外确保有宽松的空间做运动时也不需要戴面罩。但建议随身带着面罩，以防遇到其他人。

### 我该怎么清洗我的布制面罩？

每次用完，至少一天一次清洗您的布制面罩。可使用洗衣液和热水。使用干衣机调节高温设定彻底烘干面罩。如果您没有干衣机，尽量在阳光直射晾干面罩。如果您在洗干净之前必须再用面罩，您再次戴面罩之后马上洗手，避免碰到您的脸。

可以扔掉的布制面罩：

- 不能遮盖您的鼻子和嘴巴
- 松垮而不能固定在脸上
- 绑带和松紧带已经损坏
- 布料上有破洞或被撕裂

### 更多 COVID-19 新冠病毒的信息与资源

COVID-19 的危害与人种、族群或国籍没有任何的关联。**侮辱对抗疫毫无帮助**。请分享确切的消息给他人，避免散播谣言和错误信息。

有更多关于 COVID-19 新冠病毒的问题吗？致电热线电话：1-800-525-0127。如需口译服务，接听后按 # 号然后说出您所需的语言。（早上 6 时至晚上 10 时开放）关于您个人健康问题、COVID-19 新冠病毒检测或检测结果，请联系您的医疗服务机构。