

以下資料由仁人服務社節錄，翻譯及編輯自官方網站，所有內容均以官方網站公佈資料為準。網站鏈接：

<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

華州州長英斯里宣佈全華州面罩指令

從 6 月 26 日開始，按照法定要求，每一位華州居民無論處於室內公共場所，或戶外公共場所，若無法與他人保持人身距離時，都必須戴上面罩。

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

華州衛生部有關布製面罩的指南

COVID-19 新冠病毒正在華州擴散。病毒攜帶者在根本沒有症狀和甚至完全不知道自己感染的情況下仍可能傳播病毒。

現華州衛生部按照法定要求您若無法在公共場所與他人保持 6 英尺（即 2 米）距離時必須佩戴面罩。您若是去室內公共場所，比如超市、雜貨店、藥店、五金店、診所等類似場所，必須始終佩戴面罩。您若是去戶外公共場所，但無法與他人保持 6 英尺（即 2 米）距離時，也必須佩戴面罩。

美國疾病控制和預防中心也呼籲大家佩戴口罩。佩戴口罩能有效阻止新冠病毒傳播給他人。當您佩戴口罩，您也同時在保護您身邊的人。

僅僅是布製面罩並不能有效防止新冠病毒傳播。當您戴上面罩，您還需要與不跟您一起居住的其他人保持 6 英尺（即 2 米），並勤用肥皂與水或酒精洗手液洗手。

指南

為幫助您與他人一同對抗新冠病毒：

- 請在公共場所戴上布製面罩
- 請勤用肥皂與水洗手
- 請在觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴之前先洗手
- 請在戴上面罩前後或調整其位置都先洗手
- 請與不跟您一起居住的其他人保持 6 英尺（即 2 米）距離
- 請遠離生病的人
- 如果您生病了請留在家

常見問題

什麼是布製面罩？

一種布料做的面罩，可以遮擋您的鼻子與嘴巴。可以是：

- 一種縫製而成的、有綁帶或鬆緊帶可以繞到後腦或耳朵後的面罩
- 多層布料緊密圍繞整個頭部
- 有多種材料製作而成，比如棉布、羊毛絨或麻布
- 廠家製造或自製

如果您想自己縫製布製面罩（口罩），請瀏覽 [如何縫製面罩](#)

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

請不要使用 N95 規制的呼吸面罩或外科手術口罩來作平時用的面罩。因為醫療工作者和前線抗疫者們急切需要它們。

布製面罩能阻止新冠病毒擴散嗎？

當新冠病毒攜帶者說話、咳嗽或打噴嚏時，布製面罩能減低病毒粒子釋放於空氣中。即使您沒有感染新冠病毒，當您戴上布製面罩時，也能為阻止病毒傳播而出一份力。

誰應該戴上布製面罩？

大部分人都應該在公共場所佩戴布製面罩。除非您需要進食，在室內公共場所內也應戴上布製面罩；而當您在戶外公共場所無法與他人保持 6 英尺（即 2 米）距離時，必須始終佩戴布製面罩。

哪些人不必佩戴布製面罩：

- 2 歲以下的兒童。滿 2-4 歲的孩子，建議在大人的協助及看管下，在公共場所內佩戴口罩，但不強行要求。
- 有困難的人比如：
 - 他們對戴上或摘除面罩感到不適
 - 他們戴上面罩後有礙溝通
- 有呼吸系統疾病或呼吸困難的人
- 醫療建議、法律建議或行為健康專家建議不要佩戴口罩的人

注：特定情況下可摘除面罩，比如在餐館用餐。

我該什麼時候佩戴布製面罩？

您在人多聚集的公共場合都必須戴上布製面罩，特別是室內公共場所。

當您只和跟您一起居住的人在家時，或當您一個人在自己的車里不需要戴布製面罩。當您在戶外確保有寬鬆的空間做運動時也不需要戴面罩。但建議隨身帶著面罩，以防遇到其他人。

我該怎麼清洗我的布製面罩？

每次用完，至少一天一次清洗您的布製面罩。可使用洗衣液和熱水。使用乾衣機調節高溫設定徹底烘乾面罩。如果您沒有乾衣機，盡量在陽光直射晾乾面罩。如果您在洗乾淨之前必須再用面罩，您再次戴面罩之後馬上洗手，避免碰到您的臉。

可以扔掉的布製面罩：

- 不能遮蓋您的鼻子和嘴巴
- 鬆垮而不能固定在臉上
- 綁帶和鬆緊帶已經損壞
- 布料上有破洞或被撕裂

更多 COVID-19 新冠病毒的信息與資源

COVID-19 的危害與人種、族群或國籍沒有任何的關聯。**侮辱對抗疫毫無幫助**。請分享確切的消息給他人，避免散播謠言和錯誤信息。

有更多關於 COVID-19 新冠病毒的問題嗎？致電熱線電話：1-800-525-0127。如需口譯服務，接聽後按 # 號然後說出您所需的語言。（早上 6 時至晚上 10 時開放）關於您個人健康問題、COVID-19 新冠病毒檢測或檢測結果，請聯繫您的醫療服務機構。