



## 面罩

**Boston Public Health Commission** 鼓励人们外出时戴上面罩，帮助阻止新冠肺炎传播。人们仍然需要继续保持社交距离和良好的手部卫生，即使戴着面罩也应如此。对于可能感染病毒自己却不知道的人，戴面罩可能有助于防止将病毒传播给他人。此外，我们强烈建议波士顿居民尽可能留在家中，尤其是患病期间。

### 什么是面罩？

面罩可以是任何用于遮掩口鼻的牢固纸张或布料（如头巾或围巾）。我们建议使用的面罩并非医用口罩或 N95 口罩。这些关键物资必须继续留给医护人员和其他医疗急救人员使用。

### 哪些人应该戴面罩？

我们鼓励任何需要外出的人都戴上面罩并保持社交距离。

生病的人不应外出，如果不能与他人保持 **6 英尺** 的距离，即使在室内也应戴上面罩。生病的人如要外出（如寻求紧急医疗服务），应始终戴上面罩。

根据 **CDC** 的建议，**2 岁** 以下的幼儿、或呼吸困难、失去知觉、无行为能力的人，或任何在没有帮助的情况下无法取下面罩的人不宜戴面罩。

### 我应该如何戴面罩？

面罩应：

- 紧密但舒适地贴合两侧面部
- 用系带或耳挂固紧
- 如果是布制面罩，应由多层布料组成
- 不妨碍呼吸

### 外出时是否需要始终戴着面罩？

我们鼓励任何需要外出的人都戴上面罩并保持社交距离。

如果生病了，外出时应始终戴着面罩。除外出接受基本医疗服务或购买生活用品等基本必需品之外，新冠肺炎患者必须留在家中。

### 运动时应该戴面罩吗？

**BPHC** 建议所有人外出时戴上面罩。如果需要在运动时取下面罩、畅快呼吸，应在确保附近没有其他人之后再取下面罩。

确保面罩放在方便取用的地方，以便在 **6 英尺** 范围内有其他人时可以随时戴上面罩。人与人之间保持至少 **6 英尺** 的距离也很重要。人们应该只进行能与他人保持一定物理距离的运动。散步、跑步和骑行时无需与他人共享设备或密切接触，是很好的运动选择。

## 患有新冠肺炎且目前康复良好的人应该戴面罩吗？

有关新冠肺炎，我们仍有许多尚不了解的地方，包括病毒会在人体内停留多久以及是否有可能再次患病。因此，我们建议即使新冠肺炎病情康复后，人们仍应继续保持物理距离并采取其他预防措施。其中包括在外出时戴上面罩。

## 为什么我们现在建议戴面罩？

我们仍在不断了解有关新冠肺炎的知识。然而，越来越多证据表明，无症状感染者有可能会传播病毒，人们在呼吸、说话或唱歌时产生的飞沫可能导致新冠肺炎在人与人之间传播。使用面罩有助于阻止新冠肺炎的传播。留在家中、保持物理距离和良好的手部卫生仍然是阻止新冠肺炎传播的最重要方法。

## 纸制或布制面罩，哪种更好？

只要能够遮掩口鼻，纸制或布制面罩都可以。我们建议使用的面罩并非医用口罩或 N95 口罩。这些关键物资必须继续留给医护人员和其他医疗急救人员使用和救治最危重的患者。由于医护人员和急救人员不能与他人保持距离、避开患者或避免与他人的体液接触（如呼吸道分泌物和唾液），因此我们必须将口罩留给他们使用。

## 布制面罩应多久清洗一次？

建议每天使用清洁剂手洗或机洗一次。使用前，应确保面罩完全干燥。应该备有多个面罩，以便可以轮流清洗。

## 纸制面罩可以使用多久？

非医护人员用的纸制面罩应仅限单次使用。每天使用一个新的纸制面罩。非医护人员不应使用医护人员用的口罩（如 N95 或口罩），以便将防护设备留给医护人员和应对新冠肺炎的前线人员使用。

## 取下面罩时是否需要采取预防措施？

- 每次戴上或取下面罩时，应用肥皂和清水洗手 20 秒。如果没有肥皂和清水，应使用含酒精的手部消毒剂。
- 取下面罩时，应注意切勿触摸眼部和口鼻。
- 请勿将用过的面罩放在其他人可以接触到的地方，或面罩上的残留病菌可以接触到的其他表面，例如台面或餐桌。
- 一天结束时，应将用过的纸制面罩扔进普通垃圾桶中，以防其他人与之接触。
- 请勿将面罩随意放在书包或背包中。外出时应随身携带纸袋或塑料袋，以便在取下面罩后用于存放。

## 可以自己制作面罩吗？

可以。面罩可以是围巾、头巾或其他布料。如需了解在家制作布制面罩的指南，请访问 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>。

