



最后更新日期：2022年6月23日

## 背景

目前，引发新冠肺炎的病毒仍然在员工中传播，感染者有时没有症状（无症状），特别是在有大量传播或传播水平较高的社区中。

如果您还未被要求在工作中佩戴口罩，但正在考虑自愿戴口罩，以下内容可以帮助您了解可以选择哪些口罩。

在本文件中，“口罩”一词被广泛使用，其中包括 N95 和[此处显示的其他呼吸器](#)、KN95、医疗程序口罩、手术口罩和布制口罩。虽然任何一种口罩都会发挥一定的作用，但经美国国家职业安全卫生研究所 (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) 批准的呼吸器可以为您提供最高水平的保护，有效地防止您感染新冠肺炎。

## 自愿佩戴口罩

### Q 任何人都可以选择在工作时戴口罩吗？

**A** 是的。根据《[华盛顿法典 \(Washington Administrative Code, WAC\) 296-62-601](#)》的规定，无论您是免疫力低下、未接种疫苗（或接种最新的疫苗）、与免疫力低下或未接种疫苗（或接种最新的疫苗）的人居住在一起，或因任何其他医疗或个人原因想避免感染肺炎，在以下情况下，您都有在工作时自愿佩戴呼吸器或其他口罩的合法权利：

- 在华盛顿州新冠肺炎公共卫生紧急情况期间；
- 当劳工与工业部 (Labour and Industries, L&I)、您的雇主或公共卫生部门没有要求您戴口罩时；以及
- 只要佩戴口罩不会造成工作中出现安全、安保或监管问题。

这同样适用于其他类型的防护设备，如面罩、手套和罩衣。

### Q 如果我全程接种了疫苗，会有影响吗？

**A** 没有。任何员工，甚至及时接种了加强针的员工，都可以选择自愿戴上口罩，以减少在工作中感染新冠肺炎的风险。

### Q 如果我想自愿戴上口罩，我的雇主必须怎么做？

**A** 您的雇主将必须：

- 只要戴口罩不会在工作中造成安全隐患，并且不与其他适用的 L&I 或公共卫生部门的防护设备标准相冲突，则必须允许您戴口罩；以及

- 如果您决定佩戴呼吸器，则必须向您免费提供一份 **WAC 第 296-842 章呼吸器规则** 中的 **表 2** 的副本。

### Q 谁提供口罩？

- A** 不要求雇主提供自愿使用的口罩。如果您的雇主不提供口罩或您想使用的口罩类型，您可能需要自带口罩。当要求佩戴口罩时，雇主必须提供符合最低要求的口罩。

### Q 戴口罩是否需要出示医学证明？

- A** 只有佩戴呼吸器才需要出示医学证明（不包括其他类型的口罩），在自愿使用呼吸器来预防新冠肺炎时，不需要提供医学证明。

因佩戴呼吸器对健康产生负面影响的可能性有所差异，取决于呼吸器的类型以及使用者的健康问题。例如，与合成橡胶呼吸器相比，N95 或 PAPR 引起呼吸问题的可能性更低。如果您想要使用合成橡胶呼吸器，请参考 **WAC 296-842-22005 第二部分** 中的病症。

您的雇主不需要提供与自愿使用呼吸器以预防新冠肺炎有关的医学证明，也无需支付相关费用，但雇主可能还是会提供。另外，您可以选择填写 **WAC 296-842-22005** 中的医疗调查表，并自行为职业健康提供者提供一份副本，以待其审查和提出意见。

### Q 关于密合度测试呢？

- A** 只有当您被要求使用密合呼吸器（即依靠紧密的面部密封件运作的呼吸器，如 N95）时，您的雇主才必须提供密合度测试并支付费用；自愿使用的呼吸器或其他类型的口罩无需进行密合度测试。

正确地进行密合度测试以验证您的呼吸器的密封能力可帮助您了解呼吸器是否为您的面部提供了充分的密封。但对于大多数自愿使用的人而言，这可能不可行，因为进行测试需要特殊的用品、程序、知识和技能。雇主没有义务为自愿使用的呼吸器提供密合度测试，也无需支付费用。

如果您想进行密合度测试，请询问您的雇主查询是否可提供密合度测试。或在网上寻找能提供单独的密合度测试的密合度测试服务。

为彻底避免面部密封问题，请考虑使用宽松式动力空气净化呼吸器 (Powered Air Purifying Respirator, PAPR)。

### Q 关于密封件检查呢？

- A** **每次**戴上密合式呼吸器**都必须**对密封件进行检查。了解检查方法后，这不会花费过多的时间和精力。密封件检查并不像密合度测试那样精确，但它可以帮您发现密合度较差的情况。如果您的呼吸器在密封件检查过程中未能充气 and 瘪下来，那么您可能需要试用其他尺寸或型号。

请务必遵循制造商关于呼吸器密封件检查的说明。要了解密封件检查的情况，请[观看此视频](#)或[查看此宣传材料](#)。

**Q 如果我的雇主禁止我在工作时佩戴口罩怎么办？**

**A** 您可以拨打 1-800-423-7233 联系职业安全与卫生部 (Division of Occupational Safety and Health, DOSH) 以举报安全权利受到侵犯的事件，或前往

<https://www.Lni.wa.gov/SafetyComplaints> 在线填写 DOSH 投诉表格。

如果您提供了您的联系信息，您可以在举报时保持匿名或要求保密。

## 选择您的口罩

**Q 为什么使用呼吸器而不是其他口罩？**

**A** 与其他口罩相比，NIOSH 批准的呼吸器是预防新冠肺炎的最佳选择。如能正确佩戴，这种呼吸器比其他口罩能更充分地密封口鼻。

除了密封质量更好之外，过滤效率也很重要。呼吸器必须符合 NIOSH 规定的过滤效率标准，因此如果您选择 NIOSH 批准的呼吸器，您尽可相信其过滤效率已经得到证实。

**Q 如何判断一个呼吸器是否经过了 NIOSH 的认证？**

**A** 检查呼吸器和包装上是否有测试和认证 (testing and certification, TC) 编号，例如，TC 84A-111。

如果您对批准号的真实性有疑虑，请上网查询 [NIOSH 认证设备清单 \(NIOSH Certified Equipment List\)](#) 并输入 TC 编号。如未显示查询结果，则代表该设备没有得到批准。

**Q KN95 和 N95 一样有效吗？**

**A** 根据过滤器和密合度测试研究结果，KN95 的保护性不如 N95。证据显示，大多数 KN95 的过滤器的性能均未达到 NIOSH 的标准。例如，在 2020 年和 2021 年，在 NIOSH 测试的 KN95 型号口罩中，约有 **60% 的口罩** 没有达到 NIOSH 规定的 95% 的最低效率，并且许多型号远远低于该最低效率。

此外，大多数有耳带的 KN95 均没有通过密合度测试，这通常表明其对感染性颗粒的保护性密封能力较差。

**Q 推荐哪些类型的呼吸器呢？**

**A** 选择经 NIOSH 认证能过滤颗粒的呼吸器。以下任何一种设备都能预防新冠肺炎：

- 过滤式口罩，如 N95 或 P100（但不包括 KN95）
- 带有高效滤网 (High Efficiency Particulate Air, HEPA) 或其他微粒过滤器的合成橡胶（类似于橡胶）半面或全面呼吸器

- 带有 HEPA 过滤器的动力空气净化呼吸器 (PAPR)

请在[此处](#)查看这些空气净化呼吸器的图片。

**Q 哪种类型的呼吸器的保护性最强？**

- A** 与过滤面罩和合成橡胶机型相比，宽松型 PAPR 的保护效果最佳，而且佩戴者更容易呼吸。

此外，宽松型 PAPR 不依赖面部密封件来运作，因此如果您有胡子或其他面部毛发，它们可能就是理想之选。它们轻轻地将过滤出的空气吹过面部，因此还具有冷却效果。

PAPR 比其他经 NIOSH 批准的呼吸器的成本更高，而且所需要的维护也更多，但其优异的保护性和舒适性使其物超所值。

**Q 在选择呼吸器时，我还应考虑哪些区别？**

- A** 与 N95 呼吸器相比，带有 HEPA 或 P100 过滤器的呼吸器能清除掉更多的空气中的微粒，但佩戴者可能更难以呼吸。

合成橡胶呼吸器比过滤式面罩呼吸器更昂贵，并需要采取一些维护措施，如清洁、储存和更换零件，但其使用寿命很长，并且在两次使用之间可以对面罩进行清洗和消毒。有些机型没有呼气阀，如果您在卫生保健领域工作，这一点可能至关重要。与半面面罩机型相比，全面面罩能提供眼部保护，并且因密封特性优异，其整体保护性能也更强。

如果在过滤面罩或合成橡胶呼吸器的密封区域有胡子、明显的胡茬或其他面部毛发，其保护性会受到影响，因此请采取一些措施（如刮掉此区域中的胡子）以防止此类事件。

**Q 口罩含有乳胶吗？**

- A** 是的。一些口罩含有乳胶。例如，有些带子是由乳胶制成的，所以在购买或使用前请查看制造商提供的信息。

## 充分利用您的口罩

**Q 过滤器的使用寿命有多长？**

- A** 查看口罩制造商提供的使用和保养信息。

一般而言，如果 N95 以及合成橡胶呼吸器和 PAPR 上的过滤器出现以下问题，则应予以更换：

- 佩戴者愈发难以呼吸
- 明显变脏或有物理损坏。

切勿试图通过清洗或消毒来延长过滤器的使用时间。这样做会削弱过滤器材料的质量，给佩戴者的健康带来风险。

**Q 选择口罩时我还应了解哪些信息？**

**A** 口罩应舒适地贴合您的面部轮廓，没有压觉点。寻找带有可调节带子的型号，在头部和颈部试一试，以找到最贴合的型号。如果可能，请多试几种型号和/或尺寸，找到最舒适的口罩。带子应能将面罩牢牢固定住，但不能让面罩压入皮肤，或对面部的任何部位造成过大压力。如有任何不适感，请选择其他尺寸或型号。

请务必遵循制造商关于如何佩戴、取下、保养或丢弃口罩的说明。

如果经常佩戴口罩，有些人可能会出现皮疹或其他皮肤问题。

如果您使用合成橡胶呼吸器或 **PAPR**，而其某个部件有磨损或损坏，您只能使用制造商专门为该呼吸器机型制造的替换件。