



上次更新日期：2022 年 6 月 23 日

## 背景

COVID-19 疫情在員工之間不斷擴散，有時毫無症狀 (無症狀感染)，尤其是具有重度或高度傳染風險的職位。

如果您的工作並不需要戴口罩，但您自願配戴口罩，那麼下列說明可協助您瞭解您有哪些選項。

本頁的「口罩」一詞，廣義地涵蓋了 N95 和下列所示的其他呼吸器、KN95、醫用外科口罩、手術口罩以及布口罩。任何的口罩都比不戴口罩好；不過，經過美國國家職業安全與衛生研究所 (National Institute for Occupational Safety and Health, NIOSH) 認證的呼吸器可以提供最高等級的防護力，預防感染 COVID-19。

## 自主使用口罩

### Q 員工可以自主在工作時配戴口罩嗎？

A 可以。無論您是免疫功能低下、未注射過疫苗 (或疫苗已經失效)、與免疫功能低下或未注射過疫苗 (或疫苗已經失效) 的人同住，或因自身罹患任何其他病症或個人因素而想要避免罹患 COVID-19，則可依據 [《Washington 州行政法典》\(Washington Administrative Code, WAC\) 296-62 601](#) 所定的下列情況，在工作時自主配戴呼吸器或其他口罩：

- Washington 州發生 COVID-19 公衛緊急事件時；
- 勞工與工商保險服務部 (Labor and Industries, L&I)、您的僱主或公共衛生部門並未規定您配戴口罩；而且
- 在工作時配戴口罩不會造成安全或違法問題。

其他類型的防護裝備 (如護面屏、手套和隔離衣) 也適用。

### Q 如果我已經注射過完整疫苗，戴口罩與否是不是都沒有影響？

A 不。任何員工，即使最近已經注射過疫苗追加劑，都可以自主配戴口罩以降低上班時感染 COVID-19 的風險。

### Q 如果我要自主配戴口罩，我的僱主必須怎麼做？

A 您的僱主必須：

- 允許您配戴口罩，只要配戴口罩不會在工作時造成安全危害，也不違反其他相關 L&I 或公共衛生部門標準的防護裝備規定；並
- 如果您決定配戴呼吸器，僱主需免費提供您一份 [WAC 第 296-842 條呼吸器規定的表格 2](#) 的副本。

**Q 口罩由誰提供？**

**A** 員工自主配戴的口罩，僱主不需提供。若您的僱主不提供您想要使用的口罩類型，您可能必須自備口罩。若依法需配戴口罩，則僱主必須符合法規的最低要求。

**Q 我是否必須取得診斷證明才能配戴口罩？**

**A** 配戴呼吸器才需要診斷證明 (其他類型的口罩不需要)，而且如果是為了預防 COVID-19 而自主使用呼吸器，並不需要提供診斷證明。

因配戴呼吸器而對健康造成的負面影響視呼吸器類型和使用者的健康狀況而定。例如，N95 或動力空氣淨化呼吸器 (Powered Air Purifying Respirator, PAPR) 與彈性體防護面具相較之下，較不易引起呼吸問題。如果想要使用彈性體防護面具，請參考 **WAC 296-842-22005 第 2 部分的條件**。

您的僱主不需提供或支付自主使用呼吸器以預防 COVID-19 的診斷證明費用，但僱主可能會願意提供或支付。另一個方式是您填妥 **WAC 296-842-22005** 中的醫療問卷，然後自行提供一份給職業健康服務供應商進行審查並請其給您意見。

**Q 緊密性測試呢？**

**A** 只有在您必須使用緊密型呼吸器 (即工作時必須使用 N95 等緊密型口罩) 的情況下，您的僱主才必須提供並支付此配備的費用；自主使用呼吸器或使用其他類型的口罩無需進行緊密性測試。

如緊密性測試方式正確，可以測試呼吸器的密閉性，讓您知道您的呼吸器是否能夠緊密地蓋住臉部；不過，對絕大多數的自主配戴者不一定可行，因為進行這項測試需要特殊的耗材、程序、熟練度和技巧。僱主無需提供或負擔自主使用緊密性測試呼吸器的費用。

若您想要申請緊密性測試，請詢問您的僱主能否提供。亦可上網尋找可提供個人緊密性測試的服務。

為避免接觸面密封問題，不妨使用寬鬆式動力空氣淨化呼吸器 (PAPR)。

**Q 那麼密封測試呢？**

**A** 每次配戴寬鬆式呼吸器都必須進行密封測試，只要知道技巧，這項檢查只需要很短的時間就能毫不費力地完成。密封測試不像緊密性測試那麼精確，但仍可以協助您檢查呼吸器是否與臉部密合。如果在進行密封測試時，呼吸器無法膨脹及凹陷，則您必須換用其他尺寸或款式。

檢查呼吸器時，請一律遵照製造商說明。若要瞭解密封測試的過程，請**觀看本部影片**或**參閱本講義**。

**Q 如果我的僱主禁止我在工作時配戴口罩，那該怎麼辦？**

**A** 您可撥打 1-800-423-7233 聯絡職業安全與健康管理處 (Division of Occupational Safety and Health, DOSH)，或是前往以下網址填寫 DOSH 投訴表：

<https://www.Lni.wa.gov/SafetyComplaints>。

您可匿名檢舉，或是在提供您的聯絡資訊時要求該單位保密。

## 選擇您的口罩

### Q 為何使用呼吸器而不使用其他口罩？

A 跟其他口罩相較，NIOSH 認證的呼吸器是預防 COVID-19 最好的選擇。只要配戴方式正確，這種呼吸器與嘴巴和鼻子的完全密合度比其他口罩更好。

除了密合度更高之外，過濾空氣的效率也很重要。呼吸器必須符合 NIOSH 所定的空氣過濾效率標準；因此如果選擇 NIOSH 認證的呼吸器，就能保證它的過濾效率值得信賴。

### Q 如何分辨呼吸器是否經 NIOSH 認證？

A 檢查呼吸器及其包裝上是否標示檢測及認證 (testing and certification, TC) 編號，例如 TC 84A-111。

如果您對認證編號有疑慮，請上網查詢 [NIOSH 認證器材清單](#)，輸入 TC 編號。如果沒有出現結果，表示該器材未經過認證。

### Q KN95 是否跟 N95 一樣好？

A 過濾與緊密度測試研究的結果顯示，KN95 的防護力不如 N95。證據顯示，絕大多數 KN95 的濾網無法達到 NIOSH 標準；例如，2020 年和 2021 年 NIOSH 所檢測的 [KN95 口罩款式](#) 中，有 60% 未達 NIOSH 的 95% 過濾效率下限，其中多數遠低於這個下限。

此外，絕大多數 KN95 所附的耳掛未通過緊密性測試；這通常表示密合度較低，對具有感染力的空氣微粒防護力也較低。

### Q 推薦使用的呼吸器有哪些類型？

A 選擇經 NIOSH 認證、可過濾掉空氣微粒子的呼吸器。下列所有品項都對 COVID-19 有防護力：

- N95 或 P100 (KN95 除外) 等具有過濾功能的面罩呼吸器
- 附高效率空氣微粒子過濾網 (High Efficiency Particulate Air, HEPA) 或其他粒子濾網的彈性體 (類似橡膠) 的半遮面面罩或全遮面面罩呼吸器
- 附 HEPA 濾網的高效率空氣微粒子過濾網 (PAPR)

[此處](#) 可查看這些空氣微粒子濾網呼吸器的照片。

### Q 哪一種呼吸器最具防護力？

A 跟濾網面罩和彈性面罩相較，寬鬆式 PAPR 能提供最高的防護力，也比較透氣。

而且，寬鬆式 PAPR 對於有鬍子或其他臉部鬍鬚的人而言也是不錯的選擇，因為這種面罩不需與臉部太過密合。這種面罩還能讓過濾後的空氣輕輕吹到臉上，讓配戴者覺得涼爽。

PAPR 的價格比其他經 NIOSH 認證的呼吸器高，而且需花較多心思保養，但其防護力與舒適度可謂物超所值。

**Q 選擇呼吸器時，還必須考慮其他哪些因素的差異呢？**

**A** 附 HEPA 或 P100 濾網的呼吸器可過濾掉的空氣微粒子比 N95 更多，但比較不透氣。

彈性呼吸器的價格比具有過濾功能的面罩呼吸器高，而且需花一些心思保養 (如清潔、存放與更換零件)；但他們較為經久耐用，而且面罩在使用後可清洗和消毒。某些市售的款式沒有呼吸閥 (若您是醫護從業人員，就必須使用呼吸閥)。全遮面面罩的密合度高，既可保護眼睛，整體防護力也比半遮面面罩好。

具有過濾功能的面罩或彈性呼吸器與臉部的接觸面若長了鬍子、茂密的鬍渣以及其他鬍鬚，會影響密合度和防護力，因此請採取一些措施 (例如剃除該部位的鬍鬚) 預防此情況發生。

**Q 口罩含有乳膠成分嗎？**

**A** 有。有些口罩含有乳膠成分。例如，某些繫帶含有乳膠成分，購買前請查看製造商標示的成分資訊。

## 發揮口罩的最佳效果

**Q 濾網能用多久？**

**A** 查看口罩製造商標示的使用和保養相關資訊。

通常濾網材質發生下列情況時，就應該更換 N95 以及彈性呼吸器和 PAPR 的濾網：

- 越來越不透氣
- 外觀髒污或實際破損。

請勿藉由濾網清洗或殺菌，試圖延長濾網的使用期限。這樣會破壞濾網的材質並提高配戴者染疫的風險。

**Q 選擇口罩時還需注意哪些事項？**

**A** 口罩需剛好覆蓋臉部輪廓，鬆緊適中而沒有壓迫點。請購買附頭部和頸部可調式鬆緊帶的款式，以便調整最適中的鬆緊度。盡量多試用一些款式和/或尺寸，從中找出配戴最舒適的口罩。繫帶應使面罩牢牢固定，但不能使面罩陷入皮膚內或過於壓迫臉上的任何部位。若您感到任何不適，請選擇其他尺寸或款式。

有關口罩的配戴、取下和保養或丟棄方式，請務必遵守製造商指示。

有些人會因為經常配戴口罩而起疹子或出現其他皮膚症狀。

若使用的彈性呼吸器或 PAPR 零件磨損或損壞，請務必使用該呼吸器型號專用的原廠零件更換。