

本消息同时以英文、俄文、索马里文、西班牙文、简体中文、越南文发布在以下网站：<https://www.oregon.gov/dhs/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/messages.aspx>。

2022 年 1 月 25 日

收件人：ODDS 合作伙伴和提供者

发件人：Lilia Teninty，发育障碍人士服务办公室主任

主题：CDC 对戴口罩的要求

疾病控制和预防中心 (CDC) [更新了其戴口罩的建议。](#)

- 相较其他类型的口罩，建议戴 N95 和 KN95 口罩。
- 紧密贴合的口罩，包括可提供最大的保护的 N95 口罩。如果使用得当，它们可以过滤掉大部分空气中的颗粒并降低新冠肺炎病毒传播的风险。

俄勒冈州卫生局还发布了[口罩贴士](#)，以及[选择有效口罩的贴士](#)。戴着紧密贴合的 N95 或 KN95 并接种疫苗和加强免疫是保护自己 and 周围人的最佳方法之一。

[白宫宣布](#)将在未来几周内向全国各地的药店和医疗中心发送 4 亿个 N95 口罩。

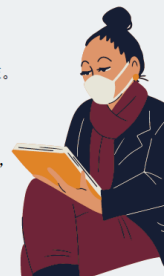
虽然目前要求没有变化，但发育障碍服务办公室 (ODDS) 确实希望让患有智力及发育障碍 (IDD) 的个人、及其家庭成员、提供者和案例管理实体了解本指南。高质量、舒适的口罩对于减缓新冠肺炎的传播至关重要，尤其是具有高度传染性的奥密克戎 (Omicron) 变种病毒。我鼓励直接护理提供者佩戴 N95 或 KN95 以保护您自己和您照顾的人。

## 以下是如何协助您的口罩去帮助您。

通过口罩呼吸会形成一道阻挡呼吸道飞沫的屏障。

- 1** 如果条件允许，N95 或 KN95 口罩是防止可能携带导致新冠肺炎病毒颗粒的最佳选择。这些高过滤面罩专为紧密贴合面部而设计。
- 2** 如果没有 N95 或 KN95 口罩，在一次性外科口罩上加戴一层布口罩会提高贴合度。（不要戴两个一次性口罩。）
- 3** 多层布口罩比只有一层织物的布口罩能阻挡更多的飞沫。
- 4** 确保您的面罩紧贴您的嘴巴和鼻子，鼻子或脸颊周围没有缝隙。

Oregon  
Health  
Services



感谢您通过 I/DD 支持俄勒冈人的健康和安全。

此致

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Lilia". The signature is fluid and cursive, with a large loop at the beginning.

**Lilia Teninty**

发育障碍人士服务办公室

发育障碍人士服务办公室

欲了解主任以往的讯息，请登录网站

<http://www.oregon.gov/DHS/SENIORS-DISABILITIES/DD/Pages/messages.aspx>

在 *Facebook@oregonDHS.IDD* 或 *twitter@OregonODDS* 上关注我们，  
并浏览我们的网站。

您可获取本文件的其他语言版、大字版、盲文版或您偏好格式的版本。致电 503-945-5811，联系俄勒冈州发育障碍人士服务办公室。我们会接听所有转接电话，或者您可拨打 711。