

## 戴口罩能保护我吗？

对您会有一些保护作用，但戴口罩大多是为了保护周围其他人。布口罩会阻止一些飞沫通过，但很多飞沫非常小，它们会在口罩纤维之间滑动。不过，还是能捕获较大的飞沫，中止它们的传播。由于飞沫越靠近嘴唇体积越大，口罩阻拦会更容易。想象一下打喷嚏的画面。如果打喷嚏时不捂住嘴，飞沫可以喷到离您几英尺远的人身上。如果打喷嚏时捂住嘴，大部分水沫会被拦住。再想像一下相反的画面：如果别人打喷嚏，捂住自己的嘴也仍无用。

如果我很健康，我还需要戴口罩吗？

需要。您可能已经感染了，但您自己不知道。大多数冠状病毒的病例都是轻微症状。有些人感染病毒后根本没有任何症状。但这些人仍然可以传染他人。不过，口罩还有其它作用。戴上口罩您就不能再轻易触摸到自己的面部。这样就降低了您接触感染物体表面后再接触鼻、口或眼而感染病毒的风险。此外，口罩还向其他人表示出您保持着安全的社交距离。

我需要使用特殊的口罩吗？

不需要。任何可以覆盖鼻和口的布口罩都有用。无需使用医用或工业级口罩。许多团体/组织已经开始分发免费口罩。可以访问以下网站获取一份：<https://www.dhvani.com/pages/freemasks>。您甚至可以自己制作。网上有许多教程指导您开始制作。<https://www.youtube.com/watch?v=inNeAFwdX5s>关于口罩最重要的一点是，您应该长期佩戴口罩。因此如果您的口罩戴上很不舒服，必须经常摘掉，这样的口罩不会有帮助。

如何正确地戴口罩？

确保同时覆盖您的口鼻。不得取下口罩说话。不得将鼻部从口罩上方露出。在戴好口罩后，尽量避免触摸，直至取下口罩。您可以用常规的洗衣方法清洗口罩，温度设置在布料可接受的温度范围内。

在哪里应该戴口罩？

任何时候外出去公共区域，尤其是距离难以保持6英尺的地方，均应佩戴口罩。其中包括商店、工作场所，甚至是公共街道和公园。

我戴着口罩还需要保持6英尺的距离吗？

是的，尽可能保持。如果每个人都戴着口罩，则可以近距离经过别人身旁，比如在超市的过道上。但这并不意味着您应该与其他人有更长时间的亲密接触。使用口罩的同时保持社交距离能增加病毒传播的难度。



# MassSupport Network

---

来源-

<https://www.erinbromage.com/post/what-s-the-deal-with-masks>  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>  
<https://www.mass.gov/news/wear-a-mask-in-public>  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-wear-cloth-face-coverings.html>  
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/how-can-i-protect-myself-from-coronavirus>  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>  
<https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/preventing-the-spread-of-the-coronavirus>



For Statewide Assistance Call 888-215-4920

[www.masssupport.org](http://www.masssupport.org)