

在户外安全吗？

户外的风险一般明显低于室内。携带冠状病毒的飞沫很快就会被环境分解，比如被风吹走，或者被太阳晒干。在开阔的空间中，意味着即使感染患者在您附近打喷嚏，飞沫也会散开，从而接触到您的病毒不足以使您感染。

大多数时候呆在户外会不会降低感染病毒的可能性或让我更快恢复？

不会。这种病毒在体外才容易受太阳的光和热的影响，但在人体内的时，太阳无法杀死这种病毒。只有您自己的免疫系统才能做到这一点。在阳光下久待，不会让您对病毒有更强的抵抗力，也不会减轻您的症状。但是，经常呼吸新鲜空气、接受阳光和运动对您的身体健康很重要，经常外出会改善您整体的健康状况。

我在户外时还需要戴口罩吗？

需要。在公共区域，包括公园和街道，都应该佩戴口罩。如果是在自己的院子里，则不需要。如果您是在树林里徒步，不需要一直戴着口罩，但是在人多的地方，如观景台和入口处，还是应该携带一只口罩。在自家后院无需戴口罩。如果您家和其他家庭共用一个庭院，考虑到邻居您应该带一只口罩，但不需要戴上，除非有其他人跟您同时使用这块区域。

我可以在操场等场地活动吗？

您应该暂时避免使用操场上的设施。虽然从物体上感染病毒的可能性要比从人身上感染病毒的可能性小得多，但许多儿童会接触到多人使用过的物体，如滑梯或猴杆，病毒可能会在这些物体上存活一段时间。一定要确保您一进门就洗手，外出中避免触摸面部。

可以跑步/骑自行车吗？

运动的时候，您会加重呼吸，呼出更多飞沫进入空气。但当您在跑步或骑自行车时，会非常快地经过人群，所以他们并不会接触您大部分的呼出气体。将路线规划为人少的街道不失为一个好主意。您还是应该带上一只口罩，这样在接近拥挤区域或将长时间停留的地方时可以使用。

如果户外更安全，为什么我不能去观看体育比赛？

虽然病毒在户外传播不太容易，但大型集会仍有风险。较大规模的人群会增加在场至少一人被感染的几率。当大家欢呼时，会有大量呼出气体释放进空气中。即使是无症状感染者，在欢呼的同时，也很容易喷出大量携带病毒的飞沫。而在拥挤的人群中病毒很容易传播，即便它的传播距离无法超过几英尺。

来源



MassSupport Network

<https://www.erinbromage.com/post/what-s-the-deal-with-masks>

<https://www.erinbromage.com/post/the-risks-know-them-avoid-them>

<https://www.mass.gov/news/wear-a-mask-in-public>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>

<https://www.healthline.com/health-news/effects-of-sunlight-coronavirus>



For Statewide Assistance Call 888-215-4920

www.masssupport.org