

# 面罩的事实

我们都知道人们通过咳嗽和打喷嚏传播呼吸道飞沫。但是您知道我们也能通过说话、笑和唱歌来传播呼吸道飞沫？

这些呼吸道飞沫是为什么俄勒冈州卫生局强烈建议俄勒冈州人佩戴布质面罩的原因，也是为什么在许多公共场所都需要佩戴面罩的原因。

## 了解事实

**事实：我们戴面罩有助于减缓 COVID-19 的传播。**

面罩可帮助我们避免沾染呼吸道飞沫，这意味着佩戴面罩的人可以防止将病毒传播给他人。(1) (2) 有很多类型的面罩、围巾、头巾、和带有耳扣带的自制罩巾。

**事实：面罩不会造成危险的二氧化碳蓄积。**

面罩不会造成足以对健康人造成不良影响的二氧化碳蓄积。(3) 实际上，口罩的密封性要比面罩严密，农场工人、保管人员和医院员工都佩戴它们以确保在工作场所的安全。

**但请记住，以下人员不应佩戴面罩：**

- 2 岁以下的儿童
- 任何有健康状况的，戴面罩时呼吸困难者。
- 任何有残疾状况，妨碍其佩戴面罩者。

**事实：在公共场所正确使用时，布质面罩不会增加感染风险。**

一旦我们感染了病毒，我们佩戴布质面罩会有助于保护他人 — 但佩戴布质面罩不会增加您感染的风险。(4) (2) 务必在触摸面罩之前和之后洗手，并将其每天清洗一次。

**事实：面罩不会导致病毒“重新激活”。**

一旦感染病毒后，佩戴面罩并不会使病情恶化，或使病情持续时间更长。但是，它确实可以帮助您免于将病毒传播或传递给他人。(5)

1. [Chu DK, Akl EA, Duda S, et al. Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis](#)

2. [Joshua Hendrix, Charles Walde, Kendra Findley, Robin Trotman. Absence of Apparent Transmission of SARS-CoV-2 from Two Stylists After Exposure at a Hair Salon with a Universal Face Covering Policy — Springfield, Missouri, May 2020](#)

3. [Derek K Chu, Elie A Akl, Stephanie Duda, Karla Solo, Sally Yaacoub, Holger J Schünemann, on behalf of the COVID-19 Systematic Urgent Review Group Effort \(SURGE\) study authors\\* Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of](#)

## 定义

为确保所有人的理解一致，这是俄勒冈州卫生局使用这些词时的定义……

- **布质面罩**是我们用来帮助减缓 COVID-19 传播的防护性屏障。一些例子包括自制布质面罩、围巾和头巾。



- **口罩**是医学级别的装备，包括外科口罩和 N-95 呼吸罩。



- **面部防护罩**是覆盖前额，延伸至下巴下方，并环绕面部两侧的透明塑料片。



您可免费获取使用其他语种、大号字体、盲文、或您首选格式编写的本文件。请致电 1-844-882-7889、711 TTY、或发送邮件至 [OHA.ADAModifications@dhsos.ha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsos.ha.state.or.us) 联系 Mavel Morales。

---

SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis

4. Jessica J. Bartoszko, Mohammed Abdul Malik Farooqi, Waleed Alhazzani, Mark Loeb. Medical masks vs N95 respirators for preventing COVID-19 in healthcare workers: A systematic review and meta-analysis of randomized trials
5. Staymates, Matthew E. National Institute of Standards and Technology (NIST)