

当美国口罩被买光，我们该怎么办？

作者：Gloria Zhang

买不到口罩了？

为了给国内同学寄口罩，跑遍了当地好几家药店，货架上空空如也。所有的口罩，无论是N95还是外科口罩，几天前全部卖光。网上也早已断货。在这样一个华人还不算很多的地方已经这样，其它华人比较聚集的地方更是可想而知。至于口罩的去向，一小部分被留作自用，以备不时之需，大部分被各种个人、团体和机构买了作为捐赠的防护物资运往大陆。几天前刷屏的一线医护人员的求助信息深深刺痛在美华人的心，大家热情高涨地捐钱购物，想尽办法疏通物流，盼望医用物资可以早日送到一线医护人员手里。买空网上和店里以后，近日，甚至开始有人深挖医院的货源和采购途径。当然不排除有一些囤货居奇的不良商人。

也就是说，美国的普通老百姓，如果有人感冒或咳嗽，很可能买不到用来防护的医用口罩。但愿情况很快有所改善。

那么我们再看看这次新型冠状病毒肺炎的疫情，下面所有的信息全部来自官方的报道，实际情况自行判断。

在武汉封城之前，有500万人流出。

每一个被感染的人可以至少感染两到三个人。

潜伏期可以长达14天。

没有症状的人也可以传染别人。也就是说，没有症状不等于不是感染者。

把上面这些信息放在一起不难得出一个结论：

每一个近期从大陆来美国的人，都可能是一个移动的传染源。现在的状况就像是抓了一把芝麻，撒到一张大饼上，遍布各个地方。

一方面，潜在的传染源散布各地，目前美国境内确诊5例，疑似超过百例，这些数字还会攀升；另一方面，美国市面上几乎没有马上可以买到的口罩。

我们该怎么办？

传染病的防治有几个要点：控制传染源，切断传播途径，保护易感人群，积极隔离和治疗感染者。

除了确定人传人，可能空气飞沫传染之外，新型冠状病毒的具体传播途径尚不清楚。有关新病毒的很多知识都需要更长的时间和更多的数据才能下结论。易感人群很多，隔离和治疗确诊患者是医院和政府的事。对每一个普通人来说，最重要的是控制和远离传染源！

那么怎样控制传染源？

所有近期由大陆赴美人士，务必请自我隔离两周：

· 尽量少出门，包括不使用出租车，公共交通工具，到超市等公共场所。

· 出门前请戴口罩。强调一遍，感染人群和疑似人群戴口罩的作用远远大于普通民众戴口罩的防护作用。（万一你没有口罩，请如实讲明情况，相信当地医院和华人组织都会帮忙。）



· 跟人面对面交谈，保持2米的距离。
· 有自己单独的卧室、卫生间，跟家人分开餐具。洗衣服也最好分开，高温烘干。

很多老人对正在发生的事情并没有太多的概念，或者有些人不一定看新闻，请家里的年轻人务必照顾好你们近期从大陆赴美的家人。已经听到一些消息，家里孩子呼吸道感染住院，但是家长没有把阿姨来自武汉的事情跟医护人员讲清楚。还有一些不久来自疫区的长辈直接去中文学校接送孩子，寒假返校的学生直接去学校之类的事情。俄亥俄州的两个正在调查的疑似病例就是一月初的返校大学生。

虽然买不到口罩，但是大家不需要恐慌，几点原因：

· 医院里医护人员和病人的防护用品应该还是充足的。至少我们医院使用的牌子在外面的市场上和网上很少见到，所以大医院应该有自己单独的供货途径。如果没有大面积爆发的话，目前看应该医护人员和病患的防护都不是问题。但愿某些机构不要以公司的名义跟医院去抢货源。请把防护用品留给当地医院和病人！

相对来讲，美国人口密度低一些，密集封闭的公共交通工具较少，人和人之间可以保持足够远的距离，而且大部分人有洗手和用肘部捂嘴咳嗽的习惯，所以传播应该会慢一些。另外，可能的传染源毕竟是少数，所以没有必要人人都戴口罩。再者，在美国这种自由散漫的国家，人人戴口罩或者封城，也是不可能的。

口罩的种类和作用

医用口罩基本上两大类，N95和外科口罩。N95不像普通人想象的那么简单，有不同型号和大小。严格来讲佩戴之前需要做测试，来确保口罩可以和面部吻合，闻不到气味才算可以有效隔离。如果做不到这一点，防护作用大打折扣。通常来讲，不在疫区的话，外科口罩也可以起到基本的防护作用。已经有研究发现：门诊医护人员使用N95还是外科口罩，对防护流感等呼吸道疾病的传染并没有显著差别。另外一些研究表明，单独靠戴口罩并没有显著的降低感染的作用，需要结合洗手等其他措施才能有效防护。当然，密切接触已经确诊的病人的医护人员需要更严格的防护，远远不止是口罩和防护服这么简单。

在只有个别外传病例的地方，比起人人戴口罩来说，给患者和疑似病人戴口罩更重要。因为，要避免可能的病毒携带者把病毒扩散到空气中。如果空气中满是病毒，任何口罩和防护都不是万无一失的。多有防护的一线医护人员被感染已经说明问题。

总结

近期美国市面上确实很难买到口罩了，但是不需要恐慌。少去公众场合，勤洗手，跟人讲话保持两米距离。做到这几点就已经是很好的防护。

很重要的一点是，提醒周围的朋友，如果知道身边有近期从大陆赴美的人，请提醒他们自我隔离两周。如果发现疑似病例，请联系当地疾病控制中心CDC的工作人员。

如果你只有一个口罩，给那个可能的患者戴上，然后送他去医院。

（本文载于微信公众号“同语轩”，经作者授权刊载）