

# 在美国，没病不需要戴口罩

作者：Gloria Zhang

## 特别申明：

该文写给在美华人看的！大概没想到吧，戴口罩，居然是一种东亚文化。在中国长大的我们都知道，天冷了戴口罩御寒，空气不好戴口罩防霾，哪怕是N线艺人也不戴口罩不出街……其实，最爱戴口罩的还不是中国人，是日本人！在日本，从年轻妹子到大老爷们，都爱戴口罩。然而，在欧美国家，戴口罩的确不常见。



两年前，网上有这样一个问题：

Is it appropriate to wear a surgical mask around American cities? Will it look strange?

在美国城市里，戴外科口罩出去合适吗？会不会看起来很奇怪？

## 美国人民的回答

· 不一定不合适，但不常见，对于在美国出生的人来说这绝对不常见。

· 看起来会很奇怪，但我不会阻止你戴着口罩。

· 这也取决于你在美国的哪个城市。根据我的经验：在纽约市，没有人会看你一眼；在芝加哥，人们可能会注意到，但不会说什么；在密苏里州，人们会以为你已经准备好去做手术了。

· 人们会认为你生病了或患有癌症等其他疾病。是的，看起来很奇怪。

· 放飞自我吧，这是一个自由的国家。我偶尔见到过。

· 如果你是亚洲人，那么人们会理解，因为在新闻中经常看到亚洲人这样做。如果你不是亚洲人，我们会认为你疯了。

· 人们认为你患有传染性疾病。通常诊所和医院会提供口罩给病人。我偶尔戴，但是必须小心一点。

· 我见过的人只有在他们生病并且不想传染其他人时才戴口罩。因此，如果你戴口罩，你是会看起来怪怪的，并且人们会跟你保持距离。

· 人们可能会主动回避你，以为你生病了或者带着某些可怕的细菌/病毒。

· 可以这样做，但我不建议这样做。戴口罩的通常是亚洲游客。

· 嗯，有点不合适。

· 别忘了把背包放在胸前，然后穿情侣衫，外加一个和平标志，就齐活了。

· 当年我有一个特爱哭的朋友喜欢戴口罩，我觉得很奇怪。后来我去了趟日本，就再也不奇怪了。

· 我是一名居住洛杉矶以中国人为主的地区的白人。我经常看到人们在遛狗、推婴儿车或等待公共汽车的时候戴着口罩。我还经常见到她们打阳伞，偶尔还

会看到带有大遮阳板的奇形怪状的帽子。是的，对我来说，这看起来很奇怪，我觉得是他们的传统，或者迷信来辟邪。不过，我真的不会认为这是不合适的。是有点傻，但没什么大不了的。但洛杉矶地区随时都有许多愚蠢而奇怪的事情发生。

所以，对很多美国人来说，戴口罩基本上等于在说：“我有病，但是不想传染别人”。某些见过些世面的美国人会理解：哦，这是来自亚洲的游客。

## 医生怎么说？

目前为止，有关口罩的研究大多是在医院环境里，口罩能否预防流感。目前没有任何研究支持，所以医学专业机构和美国疾控中心都不建议健康人群在公共场所戴口罩来预防流感。

但是，在美国，以下两种情况建议您戴口罩：

· 有流感等呼吸道疾病的人，为了避免传染给别人，请戴口罩。医院和诊所通常会建议病人出门或候诊的时候戴上口罩。如果你病了，最重要的不是戴口罩，而是呆在家里。

· 由于疾病、药物或器官移植所致的免疫力低下的患者应戴好口罩，减少被感染的机会。

## 戴口罩可以预防新型冠状病毒吗？

到目前为止，根据美国的现状，美国疾病控制中心和医学专业机构都不认为健康人和没有症状的人在公共场所戴口罩可以预防新型冠状病毒。也就是说，没病不需要戴口罩，除了吓人没什么用处。

但是，已经确诊的病人和疑似病人，出门或就医请戴好口罩以免传染给别人。

其他国家和地区的人们，相信当地政府，按当地的要求做。

## 怎样预防新型冠状病毒感染？

其实，所有的呼吸道疾病，包括感冒、流感等，预防的方法差不多。

· 远离传染源，少去人多的地方。控制和切断传染源是防控所有传染病的第一步最重要，也相对最容易。火苗小的时候容易扑灭，一旦失控爆发，付出

的代价必定是惨重的。再强调一次，近期有过大陆旅行史的赴美的人士，会被强制隔离或要求自我隔离两周！所有没有去过，但接触过疑似病例的人，最好也密切注意，确保及时救治，以免传染他人。

专家们认为，通过边境封锁来对抗高传染性的病原体永远不会完全成功，因为所有的边境都会有些漏洞。尽管如此，关闭边境和严格筛查还是可能会减缓传播，为药物治疗和疫苗开发争取时间。

· 勤洗手，勤洗手，勤洗手！

· 避免接触感冒咳嗽发烧的人。

· 保持良好卫生习惯，包括咳嗽时肘部捂嘴，不共用餐具等。

· 保持健康生活方式，提高免疫力。

(本文首载于微信公众号“同语轩”，本报经作者授权转载。)



咳嗽和打喷嚏时用肘部遮挡！