



## 2021 年戴口罩

随着 COVID-19 的限制和规定持续到第二年，我们知道许多人在真心关注自己的健康或亲人的健康。同时，我们知道很多人也担心戴口罩。您很可能在社交媒体上，或者从朋友或家人那里听到了各种有关 COVID-19 的理论。对我们目前状况的普遍不满引起了人们对面罩的误解。

### 以下是 3 个需要警惕的面罩传言：

传言：戴布口罩并不能防止您感染 COVID-19。

戴口罩可以阻止呼吸、说话、咳嗽或打喷嚏排出的细小水滴悬浮在空气中，从而防止 COVID 扩散。如果没有口罩，这些微小的水滴最多可以漂浮 30 英尺。布面罩可或多或少捕获这些液滴，具体取决于材料、纤维编织的紧密程度以及贴合的紧密程度。这也是为什么不要触摸口罩的前部、在取下口罩后要洗手、即使戴着口罩也要保持 6 英尺，这些做法非常重要。

传言：戴口罩会增加我体内的二氧化碳含量。

卫生保健提供者长时间佩戴口罩，数十年来没有不良健康反应。在健康的成年人中，不会有低氧的风险。尽管口罩可以捕获微小的液滴，但是二氧化碳之类的小分子可以自由地穿过外科口罩和布口罩。如果您戴着口罩感到不舒服，请通过鼻子深呼吸几口气，然后休息一下再说话。

传言：口罩中的湿气会使我生病。

呼吸就像出汗一样，是我们身体调节温度的方式之一。因此，戴上口罩会因面罩中的热空气而感到窒息。唯一的健康顾虑是那些在温暖气候下患有严重哮喘的人或与肺部疾病抗争的人。众所周知，高湿度可以缓解流感症状，新的研究表明，潮湿的环境可以同样减轻 COVID-19 的严重程度。人们还担心潮湿的环境会导致霉菌生长。尽管表面确实可能会发霉，但您的口罩必须在封闭的潮湿环境中放置 24 小时以上，否则无需任何担忧。如果您仍然担心水分积聚，请带上备用口罩以进行替换并定期清洗，以完全消除您的后顾之忧。

口罩仍然是我们抵抗病毒的最佳方法：



# The Lexington Group, Inc.

## Your Employee Assistance Program

口罩可以保护您，但在防止他人生病方面更有效。不戴口罩意味着您要对其他人的安全做出决定，并增加他们患 COVID-19 的风险。无症状和有症状的人都有长期副作用的风险，例如血块和脑雾，以及永久性医疗状况，如肺部瘢痕形成和心脏损害。每 100 名被诊断出冠状病毒的人中就有 1 人去世。

COVID 疫苗不能提供 100% 的保护，这意味着每 20 名接种过的人当中有 1 人仍然可能感染 COVID-19。广泛的 COVID 保护需要时间。在您最后一次注射疫苗后需要两周时间才能达到完全有效状态，每 10 人中必须有大约 7 人接种疫苗才能确保您的社区安全。

在争取群体免疫的同时戴上口罩很重要，因为不是每个人都可以接种疫苗以保护自己。有数以百万计的人依赖其他人遵循规则来保障自己的福祉和家人的安全。某些人可能无法接种疫苗，其中包括：癌症患者，感染冠状病毒或最近从该疾病中康复的人，一些老年患者和其他免疫功能低下的人，以及怀孕或哺乳期的人以及 16 岁以下的儿童。

提醒自己，每个人都处于这种不寻常的情况下，戴口罩对他人是一种善意。当您感到压力时，如果您能了解自己正在帮助社区并且防止 COVID-19 的传播，可能会感觉更好。更安全的社区意味着：确保学校安全；减轻当地企业的压力；保护亲人、健康状况不佳的人以及恢复经济稳定。在我们的社区变得安全之前，我们需要保持警惕，继续戴口罩、洗手、避免大量人群聚集，并长时间保持社交和身体距离，以保护邻居和我们自己。

增强安全性的提示：

- 在您的布口罩下面添加过滤器或一次性口罩
- 使用口罩支架或口罩带以更紧密地密封
- 在口罩下面放一个口罩支架或过滤器，以免口罩碰到您的鼻孔或嘴巴
- 如果口罩湿了，请更换

如果您感觉不知所措、压力很大，我们非常理解。现在是特别令人不安的时刻。我们可以为您提供咨询支持，财务、社区和法律资源。莱克星顿集团能够解决这些问题，并且将为您联系其他人以解决您的疑虑。

## 莱克星顿集团如何提供帮助

莱克星顿集团可以帮助建立保密的在线咨询或面对面咨询。贴心和个性化的协助仅在一指之遥。通过以下方式请求服务和查找其他信息：

[The-Lexington-Group.com](https://www.thelexingtongroup.com)

每周7天、每天24小时的全天候支持电话：

美国和英国  
1-800-676-4357

加拿大  
1-800-567-4343

开曼群岛  
1-855-328-1185

听障电话 (TTY)  
1-800-955-8339

