

Dùng khẩu trang COVID-19: Cách chọn, dùng và chăm sóc khẩu trang

VIETNAMESE / VIETNAMESE

✓ Nên Làm



Xem xét các loại khẩu trang khác nhau có sẵn để dùng nơi công cộng:

- › khẩu trang không y tế
- › khẩu trang y tế
- › mặt nạ hô hấp



Làm cho khẩu trang vừa hơn bằng cách:

- › điều chỉnh phần mềm dẻo che mũi
- › điều chỉnh vòng tai, dây buộc hoặc dải đeo sao cho khẩu trang vừa khít với khuôn mặt của mình



Cất khẩu trang trong túi vải hoặc giấy sạch nếu định đeo lại.

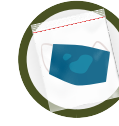


Chọn khẩu trang sạch, khô và không bị hư hại.



Nếu đeo khẩu trang không dùng trong y tế, hãy chọn khẩu trang làm bằng nhiều lớp thoáng khí, bao gồm:

- › ít nhất 2 lớp vải dệt khít và
- › lớp lọc thứ ba ở giữa



Thay khẩu trang khi khẩu trang bị bẩn, ẩm ướt hoặc bị hỏng và để vào chỗ người khác không đụng tới.



Chọn khẩu trang vừa vặn và che được toàn bộ mũi, miệng và cằm của quý vị.



Luôn luôn đeo khẩu trang trừ khi:

- › ăn uống
- › giao tiếp với người khiếm thính hoặc người lẳng tai phải đối thoại bằng cách nhìn miệng



Giặt khẩu trang không dùng trong y tế có thể tái sử dụng (bằng máy giặt hoặc bằng tay) bằng nước xà phòng nóng, và phơi khô hoàn toàn trước khi đeo lại.



Rửa tay hoặc sử dụng chất khử trùng tay trước và sau khi chạm vào hoặc tháo khẩu trang.



Nếu phải tháo khẩu trang của mình:

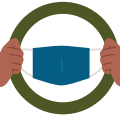
- › đeo nó trở lại càng sớm càng tốt
- › đảm bảo các biện pháp khác được áp dụng, chẳng hạn như:
 - giữ khoảng cách vật lý
 - chọn một nơi thông thoáng hoặc ngoài trời để giao tiếp



Bỏ khẩu trang dùng một lần bẩn, ẩm ướt hoặc hư hỏng và các bộ lọc đã dùng vào thùng rác hoặc dùng phương tiện tái chế khẩu trang nếu có.



Dùng nút buộc, dây buộc hoặc vòng tai để đeo và tháo khẩu trang của mình.



✗ Đừng làm



Đừng đeo khẩu trang cho:

- › trẻ em dưới 2 tuổi
- › người khó thở khi đeo khẩu trang
- › người cần giúp đỡ để gỡ khẩu trang



Đừng dùng:

- › khẩu trang có van thở ra hoặc lỗ thông hơi
- › khăn quàng cổ, khăn bandana, khăn quàng cổ có che mặt (neck gaiter) thay cho khẩu trang



Không đeo khẩu trang lên cổ, tai hoặc đặt dưới cằm.



Không dùng chung khẩu trang.



Không chạm vào mặt trước của khẩu trang.



Không dùng lại khẩu trang dùng một lần bị bẩn, ẩm ướt hoặc bị hỏng.

Hãy giữ cho chính mình và những người khác

Khi được kết hợp với các biện pháp y tế công cộng được khuyến nghị khác, khẩu trang được kết cấu tốt, vừa vặn và đeo đúng cách có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19.

Hãy khiến cho việc đeo khẩu trang trở thành một thói quen thường xuyên của mình.

Hãy theo lời khuyên y tế công cộng địa phương về lúc nào nên đeo khẩu trang. Đeo khẩu trang có thể được khuyến khích hoặc yêu cầu trong các nơi công cộng như:

- › cửa hàng
- › trường học
- › các doanh nghiệp
- › nơi làm việc
- › giao thông công cộng

Ngay cả khi không bắt buộc phải đeo khẩu trang, đeo khẩu trang là thêm một cách bảo vệ. Dù đã được tiêm phòng hay chưa, quý vị nên

nhớ tới việc đeo khẩu trang tại những nơi sinh hoạt chung với những người bên ngoài hộ gia đình trực tiếp của mình. Điều này rất quan trọng, nhất là trong nhà, dù ở nơi riêng tư hay công cộng.

Nên đeo khẩu trang trong bất kỳ nơi nào có đông người, bao gồm cả những nơi cần có yêu cầu tiêm chủng.

Dù quý vị đã tiêm chủng hay chưa, hãy tiếp tục phối hợp áp dụng các biện pháp y tế cộng đồng của mình như:

- › ở nhà khi bị ốm
- › cải thiện hệ thống thông gió trong nhà
- › giữ khoảng cách vật lý tối đa của mình khi tiếp xúc với những người bên ngoài hộ gia đình của mình
- › che miệng khi ho và hắt hơi
- › thường xuyên rửa tay hoặc khử trùng tay
- › làm sạch và khử trùng các bề mặt và đồ vật thường xuyên chạm vào

Lời khuyên này dành cho công chúng và **không** nhằm mục đích sức khỏe nghề nghiệp, bao gồm cả các cơ sở chăm sóc sức khỏe.



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada