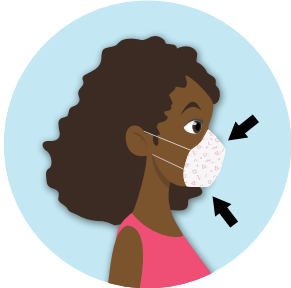


Dùng khẩu trang COVID-19: Cách làm khẩu trang của quý vị vừa vặn

Khi được phối 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 quý vị và những người khác tiếp xúc với COVID-19. Dù quý vị dùng loại khẩu trang nào, kích thước vừa vặn là yếu tố then chốt tạo nên hiệu quả của khẩu trang.

VIETNAMESE / VIETNAMESE

Làm thế nào để cho khẩu trang của quý vị vừa vặn



Giữ cho khẩu trang che hoàn toàn mũi, miệng và cằm.



Kiểm tra các khoảng trống giữa khuôn mặt và khẩu trang của quý vị.

- Kiểm tra mặt trên, mặt bên và mặt dưới của mặt nạ.
- Kiểm tra các cạnh của khẩu trang xem có bị rò rỉ khí không và điều chỉnh nếu cần.



Làm cho khẩu trang vừa vặn hơn để vừa khít và không có khe hở.

- Điều chỉnh nút buộc, dây đeo hoặc vòng quanh tai.
- Điều chỉnh phần che mũi.



Các cách khác để làm cho khẩu trang vừa hơn bao gồm:



Thắt nút dây đeo vòng quanh tai.



Gài các cạnh của khẩu trang sao cho sát vào khuôn mặt của quý vị.



Dùng một cái lắp khẩu trang hoặc nẹp để cho khẩu trang vừa khít.



Để một khẩu trang vải không dùng trong y tế sát lên trên khẩu trang dùng một lần để đẩy các mép của khẩu trang dùng một lần sát hơn vào mặt quý vị.

- Giữ cho quý vị vẫn có thể thở dễ dàng khi đeo 2 khẩu trang.



Nên cân nhắc việc cạo hoặc cắt ngắn râu ria nếu có thể, vì điều này khiến cho khẩu trang ôm sát vào khuôn mặt của quý vị hơn.

Nguyên tắc chung để khẩu trang vừa vặn

Một khẩu trang vừa vặn phải:

- đủ lớn để che hoàn toàn và thoải mái mũi, miệng và cằm mà không có khe hở
- không cho không khí thoát ra từ các cạnh
- vừa khít với đầu bằng nút buộc, dây hoặc vòng tai
- thoải mái và không cần điều chỉnh thường xuyên
- giữ nguyên hình dạng sau khi giặt và sấy khô (chỉ dành cho khẩu trang không dùng cho y tế có thể tái sử dụng)

Chọn khẩu trang phù hợp

Khi chọn khẩu trang, sự vừa vặn là rất quan trọng. Cần ghi nhớ:

- độ vừa vặn của khẩu trang có thể khác nhau tùy thuộc vào kích thước và đặc điểm khuôn mặt của quý vị
- khẩu trang có bộ phận che mũi mềm dẻo có thể vừa sát với mũi
- khẩu trang có dây thắt hoặc dây buộc vòng ra sau đầu có thể vừa vặn hơn
- nếu chọn khẩu trang kiểu vòng sau tai, hãy dùng khẩu trang có vòng tai có thể điều chỉnh được hoặc dùng các mẹo dưới đây để khẩu trang vừa vặn hơn
- mặt nạ hô hấp được thiết kế để vừa khít với khuôn mặt, có thể vừa vặn hơn khẩu trang y tế
- mặt nạ hô hấp đeo trong cộng đồng không cần phải được kiểm tra mức độ vừa vặn

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. Muốn biết thêm thông tin: Canada.ca/coronavirus



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada