ការជ្រើសរើសនិងពាក់ម៉ាស់

ការពាក់ម៉ាស់គ្របជិតមាត់ ច្រមុះ និងចង្ការបស់អ្នក គឺមានសារៈសំខាន់ក្នុងការជួយទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅទីតាំងដែលមានការណែនាំ ឬតម្រូវឱ្យពាក់ម៉ាស់​​។

ម៉ាស់ក្រណាត់៖

ម៉ាស់ក្រណាត់គួរតែមានក្រណាត់ត្បាញដែលមានសាច់តឹងណែនច្រើនស្រទាប់ និងឆ្អឹងម៉ាស់លើខ្ទង់ច្រមុះ។

ម៉ាស់ដែលប្រើហើយបោះចោល​៖

រកមើលម៉ាស់ដែលប្រើហើយបោះចោល ​ដែលមានឆ្អឹងម៉ាស់លើខ្ទង់​ច្រមុះ។

ម៉ាស់មានតម្រង​ការពារ​៖

ប្រភេទ KN95 និង N95 គឺជាម៉ាស់ដែលមានតម្រងការពារ​។ ម៉ាស់ប្រភេទ N95 មួយចំនួនត្រូវបានរចនាឡើងជាពិសេសសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព។

ម៉ាស់ N95 មានតម្រងការពារ​សម្រាប់ការ​វះកាត់៖

ម៉ាស់ N95 សម្រាប់ការវ៉ះកាត់​ ត្រូវបានរចនាឡើងជាពិសេសសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព។

របៀបពាក់ម៉ាស់៖ ​ល្មមតាមទំហំ​ និងការពារ​បាន​ល្អ

មាន​លក្ខណៈល្អ៖ ម៉ាស់គ្រប់ប្រភេទទាំងអស់គួរតែស្ថានភាពស្អាត ស្ងួត និងមាន​លក្ខណៈល្អ។ មុនពេលប្រើម៉ាស់របស់អ្នក សូមពិនិត្យមើលថា​មិនមានការ​រហែក ឬខ្សែរលុង។ ត្រូវប្រាកដថាម៉ាស់របស់អ្នកមានសភាព​ស្អាត និងស្ងួត។ ប្រសិនបើម៉ាស់របស់អ្នកអាចលាង​សម្អាតបាន ត្រូវប្រាកដថាត្រូវលាងសម្អាតវាជាប្រចាំ​។ បើវាជាម៉ាស់ប្រើហើយបោះចោល​ សូមបោះវាចោលនៅពេលដែលវាកខ្វក់ ខូច ឬពិបាកដកដង្ហើម។

​ល្មមតាមទំហំ​៖ មិនថាអ្នកពាក់ម៉ាស់ប្រភេទណានោះទេ ត្រូវប្រាកដថាវារឹបល្មមដោយគ្មានចន្លោះប្រហោង។ ចន្លោះប្រហោងអាចកើតមាន ប្រសិនបើពាក់ម៉ាស់ខុសទំហំ ពាក់ម៉ាស់មិនត្រឹមត្រូវ ឬពាក់ដោយ​មាន​រោមមុខ។

ពាក់ម៉ាស់ឱ្យជិតច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។

សំខាន់ត្រូវពិនិត្យមើលថាម៉ាស់គ្របជិតនឹងច្រមុះ មាត់ និងចង្ការបស់អ្នក។

ម៉ាស់គ្រប់ប្រភេទទាំងអស់គួរតែមានឆ្អឹងម៉ាស់លើខ្តង់ច្រមុះ ដើម្បីការពារផ្នែកខាងលើ​នៃម៉ាស់​ឱ្យតឹង​ជុំវិញ​ច្រមុះ​របស់​អ្នក​។

ពិនិត្យរកមើលចន្លោះប្រហោងដោយក្កោបដៃរបស់អ្នកជុំវិញគែមខាងក្រៅនៃម៉ាស់។ ត្រូវប្រាកដថាមិនមានខ្យល់លិចចេញពីតំបន់ជិតភ្នែករបស់អ្នក ឬពីចំហៀងនៃម៉ាស់។

ប្រសិនបើខ្សែពាក់ជំវិញ​ត្រចៀកវែងពេក សូម​ចងវានៅសងខាងត្រចៀកដើម្បីឱ្យវាតូចជាងនេះ។

ប្រសិនបើម៉ាស់នោះធំពេក សូម​បត់ និងរុំកន្លែងដែលមិនចាំបាច់នៅក្រោមគែមនៃម៉ាស់។

ស្វែង​យល់​បន្ថែម​នៅ <https://www.mass.gov/info-details/covid-19-mask-information> ឬនៅ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/effective-masks.html>