



# ការជ្រើសរើសនិងពាក់ម៉ាស់

ការពាក់ម៉ាស់គ្របជិតមាត់ ច្រមុះ និងចង្ការបស់អ្នក គឺមានសារៈសំខាន់ក្នុងការជួយទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 នៅទីតាំងដែលមានការណែនាំ ឬតម្រូវឱ្យពាក់ម៉ាស់។




**ម៉ាស់ក្រណាត់**  
ម៉ាស់ក្រណាត់គួរតែមានក្រណាត់ត្បាញដែលមានសាច់តឹងណែនច្រើនស្រទាប់ និងឆ្អឹងម៉ាស់លើខ្នងច្រមុះ។



**ម៉ាស់ដែលប្រើហើយបោះចោល**  
រកមើលម៉ាស់ដែលប្រើហើយបោះចោល ដែលមានឆ្អឹងម៉ាស់លើខ្នងច្រមុះ។



**ម៉ាស់មានតម្រងការពារប្រភេទ KN95 និង N95**  
គឺជាម៉ាស់ដែលមានតម្រងការពារ។ ម៉ាស់ប្រភេទ N95 មួយចំនួនត្រូវបានរចនាឡើងជាពិសេសសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព។



**ម៉ាស់ N95 មានតម្រងការពារសម្រាប់ការវះកាត់**  
ម៉ាស់ N95 សម្រាប់ការវះកាត់ ត្រូវបានរចនាឡើងជាពិសេសសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព។

## របៀបពាក់ម៉ាស់៖ ល្មមតាមទំហំ និងមានលក្ខណៈល្អ

**មានលក្ខណៈល្អ៖** ម៉ាស់គ្រប់ប្រភេទទាំងអស់គួរតែស្ថានភាពស្អាត ស្ងួត និងមានលក្ខណៈល្អ។ មុនពេលប្រើម៉ាស់របស់អ្នក សូមពិនិត្យមើលថាមិនមានការរំហែក ឬខ្សែរលុង។ ត្រូវប្រាកដថាម៉ាស់របស់អ្នកមានសភាពស្អាត និងស្ងួត។ ប្រសិនបើម៉ាស់របស់អ្នកអាចលាងសម្អាតបាន ត្រូវប្រាកដថាត្រូវលាងសម្អាតវាជាប្រចាំ។ បើវាជាម៉ាស់ប្រើហើយបោះចោល សូមបោះវាចោលនៅពេលដែលវាកខ្វក់ ខូច ឬពិបាកដកដង្ហើម។

**ល្មមតាមទំហំ៖** មិនថាអ្នកពាក់ម៉ាស់ប្រភេទណានោះទេ ត្រូវប្រាកដថាវារឹបល្មមដោយគ្មានចន្លោះប្រហោង។ ចន្លោះប្រហោងអាចកើតមាន ប្រសិនបើពាក់ម៉ាស់ខុសទំហំ ពាក់ម៉ាស់មិនត្រឹមត្រូវ ឬពាក់ដោយមានធាមមុខ។

### ពាក់ម៉ាស់ឱ្យជិតច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។

- សំខាន់ត្រូវពិនិត្យមើលថាម៉ាស់គ្របជិតនឹងច្រមុះ មាត់ និងចង្ការរបស់អ្នក។
- ម៉ាស់គ្រប់ប្រភេទទាំងអស់គួរតែមានឆ្អឹងម៉ាស់លើខ្នងច្រមុះ ដើម្បីការពារផ្នែកខាងលើនៃម៉ាស់ឱ្យតឹងជុំវិញច្រមុះរបស់អ្នក។
- ពិនិត្យរកមើលចន្លោះប្រហោងដោយក្តោបដៃរបស់អ្នកជុំវិញគែមខាងក្រៅនៃម៉ាស់។ ត្រូវប្រាកដថាមិនមានខ្យល់លិចចេញពីតំបន់ជិតភ្នែករបស់អ្នក ឬពីចំហៀងនៃម៉ាស់។
- ប្រសិនបើខ្សែពាក់ជុំវិញត្រចៀកវែងពេក សូមចងវានៅសងខាងត្រចៀកដើម្បីឱ្យវាតូចជាងនេះ។
- ប្រសិនបើម៉ាស់នោះធំពេក សូមបត់ និងរុករន្លែងដែលមិនចាំបាច់នៅក្រោមគែមនៃម៉ាស់។