

## Tư Vấn Về Đồ Che Mặt và Khẩu Trang Vải

### Tư Vấn

Có rất nhiều điều quý vị có thể làm để giúp bảo vệ bản thân và những người khác khỏi bị nhiễm COVID-19. Những người không có triệu chứng bệnh vẫn có thể lây truyền COVID-19. Đồ che mặt có thể giúp quý vị không làm lây truyền COVID-19 sang người khác.

- Đồ che mặt có thể bao gồm bất cứ thứ gì che mũi và miệng của quý vị, bao gồm khẩu trang chống bụi, khăn choàng và khăn rằn.
- Không sử dụng khẩu trang dành cho nhân viên y tế, như khẩu trang N95 - những loại này nên được dành riêng cho nhân viên y tế.
- Điều quan trọng là quý vị phải đeo những đồ che mặt hoặc khẩu trang này trong những tình huống khó duy trì giãn cách xã hội là sáu foot (2m) với người khác. Ví dụ: trong hiệu thuốc hoặc cửa hàng tạp hóa.

Khi quý vị đeo khẩu trang vải thì khẩu trang nên:

- Vừa khít nhưng thoải mái với mặt,
- Được giữ chặt bằng dây buộc hoặc vòng vào tai,
- Bao gồm nhiều lớp vải,
- Không gây khó thở, và
- Có thể giặt và sấy khô bằng máy mà không bị hư hỏng hoặc thay đổi hình dạng.

Khi đeo và tháo khẩu trang, không chạm vào mặt trước của khẩu trang, quý vị chỉ nên cầm vào dây buộc hoặc dây đeo tai và đảm bảo quý vị giặt khẩu trang vải thường xuyên. Rửa tay hoặc sử dụng dung dịch rửa tay khô sau khi chạm vào khẩu trang.

Không nên đeo khẩu trang bằng vải cho trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, bất cứ ai khó thở, hoặc bất tỉnh, mất khả năng hoặc không thể tháo khẩu trang mà không có sự trợ giúp.

Hướng dẫn về cách làm [khẩu trang vải](#) của riêng quý vị có sẵn trên trang web của Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC)

**Ngoài việc đeo khẩu trang vải, quý vị nên tiếp tục thực hành các biện pháp đã được chứng minh để bảo vệ bản thân.**

- Thực hiện giãn cách xã hội mọi lúc bằng việc cách xa người khác 6 foot (2m) khi quý vị phải ra ngoài cho những chuyến đi cần thiết.
- Ở nhà nếu quý vị bị ốm và tránh tiếp xúc gần với người khác.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ít nhất 20 giây; sử dụng gel rửa tay dạng cồn có chứa ít nhất 60% cồn nếu không có sẵn xà phòng và nước.

- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của quý vị.
- Làm sạch mọi đồ vật thường xuyên chạm vào (như tay nắm cửa và mặt bàn) bằng bình xịt làm sạch gia dụng hoặc khăn lau.
- Che miệng khi quý vị ho hoặc hắt hơi. Sử dụng khăn giấy hoặc lòng khủy tay, không dùng bàn tay.

#### **Các Nguồn Tài Liệu Bổ Sung**