Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

Ngày 6 tháng 4 năm 2020

Lý do, thời điểm và cách thức sử dụng khẩu trang

Lý do phải đeo khẩu trang:

Quý vị có thể truyền vi-rút Corona COVID-19 ngay cả khi quý vị không cảm thấy bị bệnh. Một số người không hề biết rằng họ nhiễm COVID-19 và có thể lây bệnh cho người khác.

Thời điểm đeo khẩu trang:

- Khi quý vị cần đi mua thực phẩm hoặc thuốc
- Khi quý vị phải đi làm (công nhân thiết yếu)
- Khi quý vị sống hoặc làm việc trong môi trường đông người (trung tâm bảo trợ, nhà tập thể)

***Không** đeo khẩu trang để đi chơi với bạn bè hoặc hàng xóm. Hãy ở nhà.*

Quý vị không cần đeo khẩu trang khi đi dạo, chạy bộ hoặc đạp xe một mình, hoặc với một người khác mà quý vị sống cùng, miễn là quý vị giữ khoảng cách tối thiểu 2 m với người khác khi ở ngoài đường.

Cách thức sử dụng khẩu trang

- Dùng khẩu trang vải che mặt, không nên dùng khẩu trang y tế hoặc khẩu trang N95.
- Quý vị có thể tự làm khẩu trang tại nhà bằng những vật dụng thông thường có sẵn.
- Đảm bảo khẩu trang của quý vị vừa khít quanh miệng, mũi và không bị hở ở hai bên.
- Sử dụng 2-3 lớp vải may sát vào nhau.
- Chọn khẩu trang thoải mái để có thể mang bất cứ khi nào quý vị đến nơi công cộng. Đảm bảo quý vị vẫn có thể thở thoải mái khi mang khẩu trang.
- **Luôn xem mặt ngoài của khẩu trang là bị bẩn:** tránh chạm tay vào khẩu trang trong khi sử dụng. Hãy rửa tay, hoặc sử dụng nước rửa tay, trước và sau khi tháo hoặc điều chỉnh khẩu trang.
- Cho khẩu trang vải vào xô đồ để giặt nếu bị ướt, hoặc bẩn, và vào cuối mỗi ngày.
    - Có thể giặt khẩu trang vải bằng chất tẩy thông thường và không cần phải tách riêng với những đồ giặt khác.
- **Không** nên đeo khẩu trang vải cho trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, người bị khó thở, hoặc người không thể tự bỏ khẩu trang ra nếu không có người khác trợ giúp.
- Có thể mang kèm tấm chắn bảo vệ mặt với khẩu trang vải đối với những người cần bảo vệ kỹ hơn, hoặc mang thay cho khẩu trang vải đối với những người khó thở khi đeo khẩu trang.