

Bệnh vi-rút Corona (COVID-19) (Coronavirus Disease (COVID-19))

Đeo khẩu trang để ngăn chặn sự lây lan

(Wearing a mask to stop the spread)

Đeo khẩu trang là một cách thức đơn giản để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19. Khi quý vị đeo khẩu trang vào đúng thời điểm và thực hiện các biện pháp quan trọng khác, quý vị đã giúp bảo vệ chính mình và những người xung quanh. Quý vị cũng làm gương cho những người khác.

Khẩu trang có tác dụng ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 và các bệnh khác vì khẩu trang:

- ngăn các giọt bắn từ mũi và miệng vào không khí
- ngăn không cho quý vị chạm vào mặt (Khi chạm vào mặt, quý vị sẽ đưa vi trùng lên trên mặt. Quý vị cũng có thể phát tán vi trùng khi chạm vào mặt, sau đó chạm vào người hoặc bề mặt mà không vệ sinh tay).

Tôi có thể làm gì khác ngoài việc đeo khẩu trang?

(What else can I do along with wearing a mask?)

Khẩu trang chỉ phát huy hiệu quả tốt nhất khi quý vị đồng thời thực hiện các biện pháp khác. Những biện pháp này bao gồm:

- vệ sinh tay thường xuyên bằng dung dịch sát khuẩn tay có chứa cồn (dung dịch vệ sinh tay) hoặc xà phòng và nước
- thực hiện giãn cách vật lý (cách xa người khác tối thiểu 2 mét)
- ở nhà khi bị ốm
- tuân theo các lệnh y tế công cộng, quy định của địa phương và tất cả quy tắc về sự an toàn và sức khỏe ở các tòa nhà

Khi mọi người cùng thực hiện những biện pháp này thì điều đó sẽ giúp mọi người luôn được an toàn.

Khẩu trang có giúp ích được gì không khi không thể thực hiện biện pháp giãn cách vật lý?

(Will a mask help when physical distancing is difficult?)

Biện pháp đeo khẩu trang và rửa tay sạch giúp giữ an toàn cho mọi người khi quý vị ở cách người khác trong vòng 2 mét trong khoảng thời gian ngắn. Luôn đeo khẩu trang ở những không gian chung kín như:

- phòng khám
- phương tiện giao thông công cộng
- cửa hàng tạp hóa và cửa hàng bán lẻ
- hiệu thuốc



- tiệm làm tóc

Khẩu trang như thế nào là phù hợp?

(What should I look for in a mask?)

Khẩu trang sạch không dùng trong y tế hoặc khẩu trang y tế ôm khít miệng, mũi và cằm đều phù hợp cho hầu hết các địa điểm. Không đeo khẩu trang có van thở (một chỗ mở ra khi quý vị thở), vì các giọt bắn sẽ thoát ra ngoài qua van và có thể làm phát tán vi trùng.

Khẩu trang không phải là khẩu trang y tế có thể dùng một lần (quý vị vứt vào thùng rác sau khi sử dụng) hoặc có thể tái sử dụng. Nếu khẩu trang có thể tái sử dụng của quý vị là khẩu trang tự chế, tốt nhất là khẩu trang đó có 3 lớp, bao gồm cả lớp lọc.

Khẩu trang của quý vị nên:

- thoải mái
- vừa với quý vị để quý vị không cần phải thường xuyên điều chỉnh khẩu trang
- để quý vị thở dễ dàng
- có dây buộc hoặc vòng đeo tai để giữ yên khẩu trang

Tôi đeo khẩu trang như thế nào?

(How do I put on my mask?)

Để đeo khẩu trang:

1. Rửa sạch tay bằng dung dịch sát khuẩn tay có chứa cồn hoặc xà phòng và nước.
2. Mở khẩu trang ra hết cỡ để che mặt từ mũi xuống dưới cằm.
3. Đeo khẩu trang vào bằng cách sử dụng dây buộc hoặc vòng đeo tai. Nếu khẩu trang có thanh trên mũi, hãy bóp thanh này cho ôm khít mũi.
4. Sau khi đeo khẩu trang, không được chạm vào mặt trước của khẩu trang hoặc phần mặt dưới khẩu trang.

Tôi tháo khẩu trang như thế nào?

(How do I take off my mask?)

Để tháo khẩu trang:

1. Rửa sạch tay bằng dung dịch sát khuẩn tay có chứa cồn hoặc xà phòng và nước.
2. Cầm dây buộc hoặc vòng đeo tai trên khẩu trang để tháo khẩu trang ra. Không chạm vào mặt trước của khẩu trang.
3. Bỏ khẩu trang dùng một lần vào thùng rác ngay lập tức. Nếu quý vị để khẩu trang trên mặt đất, gờ cửa hoặc bất kỳ nơi nào khác thì có thể làm phát tán vi trùng.
4. Rửa sạch tay bằng dung dịch sát khuẩn tay có chứa cồn hoặc xà phòng và nước.

Đối với các loại khẩu trang có thể tái sử dụng, quý vị nên mang theo một chiếc túi để bảo quản khẩu trang đã sử dụng một cách an toàn cho đến khi quý vị có thể giặt khẩu trang tại nhà. Ngoài ra, hãy mang theo một chiếc túi đựng một vài khẩu trang sạch. Luôn rửa tay sạch sẽ sau khi tháo khẩu trang có thể tái sử dụng ra và trước khi lấy khẩu trang sạch ra khỏi túi.

Tôi vệ sinh khẩu trang có thể tái sử dụng như thế nào?

(How do I clean reusable masks?)

Thực hiện theo các hướng dẫn giặt và sấy khô đối với khẩu trang có thể tái sử dụng. Nếu không có hướng dẫn, hãy giặt khẩu trang có thể tái sử dụng trong máy giặt hoặc giặt bằng tay với xà phòng và nước. Quý vị có thể sấy khô khẩu trang trong máy sấy hoặc để khô trong không khí. Khẩu trang có thể tái sử dụng nên giữ nguyên hình dạng sau khi giặt và sấy khô.

Tôi nên thay khẩu trang bao lâu một lần?

(How often should I change my mask?)

Nếu khẩu trang của quý vị bị ẩm hoặc bẩn, hãy rửa tay sạch và đeo khẩu trang mới. Đeo khẩu trang mới ít nhất là mỗi ngày.

Tại sao tôi cần thay khẩu trang khi đến cơ sở của Alberta Health Services (AHS)?

(Why do I need to change my mask when I go to an Alberta Health Services (AHS) facility?)

Các cơ sở AHS (như bệnh viện) sẽ cung cấp cho quý vị khẩu trang y tế mới để đeo vì quy định này nằm trong chính sách của AHS.

Làm cách nào để kính của tôi không bị mờ khi đeo khẩu trang?

(How do I stop my glasses from fogging up when I'm wearing a mask?)

Kính của quý vị có thể bị mờ đi khi không khí ấm mà quý vị hít thở thoát ra phía trên khẩu trang và bốc hơi lên tròng kính. Hãy thử các mẹo sau để giúp kính không bị mờ:

- Rửa kính bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng sản phẩm chống mờ sương. Để kính khô trong không khí hoặc lau khô kính nhẹ nhàng bằng khăn mềm.
- Để tròng kính hoặc miếng đệm mũi của kính lên trên khẩu trang.
- Điều chỉnh miếng đệm mũi trên kính để gọng kính nằm xa khuôn mặt hơn một chút.

Nếu tôi không thể đeo khẩu trang thì sao?

(What if I can't wear a mask?)

Hầu hết mọi người đều có thể đeo khẩu trang, nhưng một số người không thể đeo khẩu trang vì lý do y tế. Ngoài ra, chúng tôi cũng không khuyến khích đeo khẩu trang cho trẻ em dưới 2 tuổi.

Nếu không thể đeo khẩu trang, tốt nhất là quý vị nên tránh xa những nơi công cộng vì việc không đeo khẩu trang có thể gây nguy hiểm cho người khác. Nếu quý vị cần sự chăm sóc y tế khẩn cấp, quý vị sẽ nhận được sự chăm sóc cần thiết. Nếu có thể, hãy thông báo cho bác sĩ hoặc cơ sở chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi đến khám rằng quý vị không thể đeo khẩu trang. Quý vị có thể phải vào phòng riêng hoặc không gian riêng khi đến.

Để tìm hiểu thêm về việc đeo khẩu trang không phải là khẩu trang y tế để giúp ngăn chặn sự lây lan COVID-19, vui lòng tham khảo tài liệu của Alberta Health [COVID-19: Mask Requirements](#).

Liên kết liên quan

(Related Links)

[Alberta Health: Help prevent the spread \(COVID-19\)](#)

[AHS poster: Masks required at this site](#)

[Alberta Health Services novel coronavirus \(COVID-19\)](#)

[Fitting an adult mask for a child \(video\)](#)

[Health Canada: Non-medical masks and face coverings](#)

Để được y tá tư vấn 24/7 và nhận thông tin sức khỏe tổng quát, hãy gọi Health Link theo số 811.

Cập nhật đến: Ngày 30 tháng 11 năm 2020

Tác giả: Bộ phận Phòng ngừa & Kiểm soát Lây nhiễm, Alberta Health Services

Tài liệu này chỉ dành cho mục đích cung cấp thông tin. Không được sử dụng tài liệu này thay cho tư vấn, hướng dẫn hoặc điều trị y tế. Nếu quý vị có thắc mắc, hãy trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.