



ការបង្ការជំងឺ COVID-19: ការពាក់ម៉ាស់

ដើម្បីមើលឯកសារនេះជាភាសាផ្សេង ឬជាទ្រង់ទ្រាយគេហទំព័រ សូមចូលទៅកាន់ ph.lacounty.gov/masks

សម្រាប់ការណែនាំថ្មីបំផុត សូមពិនិត្យមើលតាមរយៈគេហទំព័រនេះ: ph.lacounty.gov/masks។

ឥឡូវនេះ ការពាក់ម៉ាស់គឺជាតម្រូវការចាំបាច់នៅកន្លែងសាធារណៈដែលនៅខាងក្នុងអគារទាំងអស់ នៅក្នុងខោនធី Los Angeles។

ករណីលើកលែងមួយចំនួននឹងត្រូវអនុវត្ត សូមមើល [សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល](#) ដែលបានកែសម្រួលនិង [ព័ត៌មាន](#) ខាងក្រោម។

ចំណុចសំខាន់ៗ

- ការចម្លងជំងឺ COVID-19 ក្នុងសហគមន៍មានការកើនឡើងនៅក្នុងខោនធី LA។ ហានិភ័យនៃការប៉ះពាល់និងការឆ្លងជំងឺ COVID-19 នឹងបន្តរហូតដល់មានមនុស្សកាន់តែច្រើនជាងនេះបានចាក់ថ្នាំបង្ការរួចរាល់។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាដើម្បីចូលរួមជួយកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃមេរោគដោយពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារ។
- នៅខោនធី Los Angeles មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 2 ឆ្នាំឡើងទៅត្រូវតែពាក់ម៉ាស់នៅតាមទីកន្លែងសាធារណៈផ្សេងៗ និងនៅព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុត (Mega Events) នៅខាងក្រៅអគារដោយមិនគិតថាពួកគេបានចាក់ថ្នាំបង្ការឬអត់។ ព័ត៌មានលម្អិតអំពីសភាពការណ៍ផ្សេងទៀតនៅពេលដែលត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ គឺមានដូចខាងក្រោម។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញទេ ម៉ាស់របស់អ្នកគឺជាឧបករណ៍ដ៏មានឥទ្ធិពលបំផុតមួយដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកនិងមនុស្សផ្សេងទៀតដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការ។ ចំណុចនេះគឺជាការពិតជាពិសេសនៅពេលអ្នកស្ថិតនៅក្នុងអគារ ឬទីធ្លាខាងក្រៅអគារដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។
- ប្រសិនបើអ្នកបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញហើយ ការពាក់ម៉ាស់នៅក្នុងអគារគឺធ្វើឱ្យអ្នកមានការការពារពីការឆ្លងបន្ថែម ហើយវាការពារមនុស្សដទៃទៀតដែលមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការ។ ទិន្នន័យជាក់ស្តែងនៅតែបន្តបង្ហាញថា មនុស្សដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញត្រូវបានការពារយ៉ាងល្អពីការធ្លាក់ខ្លួនឈឺធ្ងន់ធ្ងរ និងការស្លាប់ដោយសារជំងឺ COVID-19 រួមទាំងមេរោគប្រភេទ Delta ផងដែរ។ ប៉ុន្តែវាក៏បង្ហាញថា អ្នកដែលបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញមួយចំនួនតូច អាចមានការឆ្លងមេរោគដោយមិនមានចេញរោគសញ្ញាឬការឆ្លងកម្រិតស្រាល ហើយអាចបន្តចម្លងទៅអ្នកដទៃ។ ដោយហេតុនេះហើយ ទោះបីជាអ្នកចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញហើយក៏ដោយ ឥឡូវអ្នកត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ពេលនៅខាងក្នុងអគារ។
- ដើម្បីឱ្យការពាក់ម៉ាស់អាចដំណើរការបានត្រឹមត្រូវ វាចាំបាច់ត្រូវតែគ្របលើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នកឱ្យបានពេញលេញ ហើយសក្តិសមនឹងផ្នែកសងខាងនៃផ្ទៃមុខ និងជុំវិញច្រមុះរបស់អ្នក។ ម៉ាស់របស់អ្នកគួរតែត្រូវបានធ្វើឡើងដោយសាច់ក្រណាត់ពីរ ឬច្រើនស្រទាប់ ដែលបានត្យាបយ៉ាងតឹងរ៉ឹងនិងមានខ្យល់ចេញចូលបាន។ ព័ត៌មានលម្អិតរួមទាំងព័ត៌មានអំពី [ការពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់](#) មាននៅខាងក្រោម។

* ទារក និងកុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំមិនគួរពាក់ម៉ាស់ទេ។ កុមារអាយុចាប់ពី 2 ទៅ 8 ឆ្នាំគួរតែពាក់ម៉ាស់តែនៅពេលដែលស្ថិតក្រោមការត្រួតពិនិត្យរបស់មនុស្សពេញវ័យ។ សូមស្វែងរកមើល [បុគ្គលដែលមិនគួរពាក់ម៉ាស់](#) និង [ការពិចារណាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលមានការលំបាកក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង ឬពិការភាពជាក់លាក់ផ្សេងៗ](#) ចំពោះករណីលើកលែងផ្សេងទៀត។

មូលហេតុដែលការពាក់ម៉ាស់អាចបន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19

ជំងឺ COVID-19 រីករាលដាល នៅពេលមនុស្សដែលផ្ទុកមេរោគ ដកដង្ហើមចេញដោយមានដំណក់ទឹក និងភាគល្អិតតូចៗដែលផ្ទុកមេរោគនេះ។ ដំណក់ទឹក និងភាគល្អិតតូចៗទាំងនេះត្រូវបានស្រូបចូលតាមដង្ហើមដោយមនុស្សផ្សេង ឬធ្លាក់ទៅលើភ្នែក ច្រមុះ ឬមាត់របស់ពួកគេ។

ម៉ាស់ការពារជំងឺ COVID-19

- ការពារអ្នកដទៃ៖ ពាក់ម៉ាស់គ្របលើមាត់និងច្រមុះរបស់អ្នក កាត់បន្ថយចំនួនដំណក់ទឹកនិងភាគល្អិតតូចៗតាមដង្ហើម ដែលអ្នកបញ្ចេញទៅក្នុងខ្យល់ នៅពេលអ្នកដកដង្ហើមឬនិយាយ។
- ការពារខ្លួនអ្នក៖ ពាក់ម៉ាស់គ្របលើមាត់និងច្រមុះរបស់អ្នក កាត់បន្ថយចំនួនដំណក់ទឹក និងភាគល្អិតតូចៗតាមដង្ហើម ពីនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត ដែលចូលក្នុងច្រមុះ មាត់ និងសួតរបស់អ្នកផងដែរ។



ច្បាប់នៃការពាក់ម៉ាស់ និងការណែនាំផ្សេងៗ

នៅខោនធី Los Angeles មនុស្សគ្រប់រូបដែលមានអាយុចាប់ពី 2 ឆ្នាំ ឡើងទៅត្រូវតែ* ពាក់ម៉ាស់នៅតាមទីកន្លែងសាធារណៈ ទីតាំងកម្មវិធីផ្សេងៗ ការជួបជុំ អាជីវកម្មសាធារណៈនិងឯកជន និងនៅព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុត (Mega Events) នៅខាងក្រៅអគារ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការ របស់ពួកគេឡើយ។ ពួកគេត្រូវតែបន្តពាក់ម៉ាស់ ពេលនៅតាមសេវាកម្មដឹកជញ្ជូននិងក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលធ្វើដំណើរសាធារណៈទាំងអស់ នៅមណ្ឌលថែទាំសុខភាពគ្រប់កន្លែង មណ្ឌលកែប្រែ ទីជម្រកនិងមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅ និងសាលារៀននិងមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំកុមារតូចៗ។

ចូរចំណាំថានៅកន្លែងធ្វើការ បុគ្គលិកត្រូវតែអនុវត្តតាមតម្រូវការនៃការពាក់ម៉ាស់ដែលមានការការពារខ្ពស់បំផុត ដូចមានចែងក្នុងបទដ្ឋានរបស់ Cal/OSHA និងសេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាលរបស់ខោនធី។ បុគ្គលិកមួយចំនួនអាចត្រូវបានលើកលែងពីការពាក់ម៉ាស់ ដោយយោងតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែង ប្រសិនបើមានវិធានការណ៍សុវត្ថិភាពជំនួសផ្សេងៗជាស្រេច។ សូមមើលគេហទំព័រ [សេចក្តីបង្គាប់របស់មន្ត្រីសុខាភិបាល និង គំរូអនុវត្តល្អបំផុតរបស់អាជីវកម្ម](#) សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតនៃតម្រូវការផ្សេងៗនៅតាមកន្លែងធ្វើការ។

មនុស្សគ្រប់គ្នា* ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ ដោយមិនគិតពីស្ថានភាពចាក់ថ្នាំបង្ការទេ៖
<ul style="list-style-type: none"> • នៅតាមទីតាំងសាធារណៈដែលនៅខាងក្នុងអគារទាំងអស់ ទីតាំងកម្មវិធីផ្សេងៗ ទីកន្លែងជួបជុំ និងអាជីវកម្មសាធារណៈនិងឯកជន នៅក្នុងខោនធី Los Angeles • នៅលើយន្តហោះ រថភ្លើង ឡានក្រុង សាឡាង តាក់ស៊ី និងការធ្វើដំណើររួមគ្នា និងគ្រប់ទម្រង់នៃការធ្វើដំណើរតាមមធ្យោបាយសាធារណៈផ្សេងទៀត។ • នៅក្នុងមណ្ឌលធ្វើដំណើរដូចជាព្រលានយន្តហោះ ចំណតឡានក្រុង ស្ថានីយ៍រថភ្លើង ផែសមុទ្រ កំពង់ផែកំសាន្តប្រក់ពងផែផ្សេងទៀត ស្ថានីយ៍រថភ្លើងក្រោមដី ឬក៏បន្ថែមទៀតដែលមានផ្តល់ការដឹកជញ្ជូន។ • នៅទីតាំងផ្តល់ការថែទាំសុខភាព (រួមទាំងមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំរយៈពេលវែង) • នៅមណ្ឌលកែប្រែនិងមណ្ឌលឃុំឃាំងថ្នាំកំដៅ និងតំបន់។ • ទីជម្រក និងមជ្ឈមណ្ឌលការពាររលកកម្ដៅ • នៅខាងក្នុងអគារដែលនៅទីតាំងណាមួយដែលបម្រើសម្រាប់យុវជន (ដូចជាសាលា K -12 ទីតាំងថែទាំកុមារ ការបោះជំរុំ ។ល។) • នៅព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុត (Mega Events) ដែលនៅខាងក្រៅអគារ (ព្រឹត្តិការណ៍ដែលមានអ្នកចូលរួមលើសពី 10,000 ដូចជាការប្រគំន្រី ការប្រកួតកីឡា និងក្បួនដង្ហែរផ្សេងៗ) • នៅតាមទីតាំងខាងក្រៅអគារណាផ្សេងទៀត ដែលជាគោលការណ៍របស់អាជីវកម្ម ឬទីតាំងកម្មវិធីនោះ។

ការណែនាំមួយចំនួន

- មានការណែនាំយ៉ាងហ្មត់ចត់ ឱ្យអ្នកពាក់ម៉ាស់ពេលស្ថិតនៅក្នុងការជួបជុំប្រមូលផ្តុំឯកជន ដែលនៅខាងក្នុងអគារ រួមជាមួយមនុស្សដែលមិនមែនជាសមាជិកគ្រួសាររបស់អ្នក លើកលែងតែមនុស្សគ្រប់គ្នានៅឯការជួបជុំនោះ បានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ។
- មានការណែនាំយ៉ាងហ្មត់ចត់ ឱ្យអ្នកពាក់ម៉ាស់ពេលស្ថិតនៅឯព្រឹត្តិការណ៍ដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ ដែលនៅខាងក្រៅអគារ (ដែលជាព្រឹត្តិការណ៍តូចជាងព្រឹត្តិការណ៍ធំៗបំផុត)។ ជាពិសេស ចូរពាក់ម៉ាស់នៅពេលដែលឈរតម្រងជួរ ពេលចូលក្នុង ចាកចេញពីទីតាំង ប្រើបន្ទប់ទឹក ឬទិញអាហារឬភេសជ្ជៈ។
- មានការណែនាំយ៉ាងហ្មត់ចត់ ថាកុមារត្រូវពាក់ម៉ាស់នៅតាមទីតាំងសួនកម្សាន្តកុមារ និងនៅទីធ្លាខាងក្រៅអគារផ្សេងទៀតដែលពួកគេប្រមូលផ្តុំគ្នា ប្រសិនបើការរក្សាគម្លាតមិនអាចធ្វើទៅបានទេ ឬអនុវត្តតាមជាក់ស្តែងបាន។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញទេ មានការណែនាំយ៉ាងហ្មត់ចត់ ឱ្យអ្នកពាក់ម៉ាស់ ពេលស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងខាងក្រៅអគារដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។
- ប្រសិនបើអ្នកនៅក្នុងទីកន្លែងមួយដែលអ្នកមានទំនាក់ទំនង ឬការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធជាមួយពេលយូរជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត ដែលប្រហែលជាមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ គួរតែពិចារណាប្រើការការពារកម្រិតខ្ពស់ ដូចជាការពាក់ម៉ាស់ពីរ ("ម៉ាស់ពីរជាន់") ឬប្រើឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមប្រភេទ N95។ នេះមានសារៈសំខាន់ចាំបាច់ណាស់ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ ហើយស្ថិតនៅក្នុងទីតាំងខាងក្នុងអគារ និងទីតាំងខាងក្រៅដែលមានមនុស្សច្រើនកុះករ។

កំណត់សម្គាល់៖ អ្នកត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យដោះម៉ាស់របស់អ្នកចេញ ខណៈពេលដែលអ្នក៖

- ពិសារអាហារឬភេសជ្ជៈយ៉ាងសកម្ម ដរាបណាដែលអ្នកកំពុងអង្គុយឬឈរនៅទីកន្លែងជាក់លាក់ ដូចជាតាមតុ តុភិតតុលុយ ឬកៅអីដែលមានលក់សំបុត្រ។ នេះមានន័យថាអ្នកអាចដោះម៉ាស់របស់អ្នកចេញក្នុងរយៈពេលខ្លីនៅពេលអ្នកកំពុងពិសារអាហារឬភេសជ្ជៈ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវតែពាក់វិញភ្លាមៗពេលពិសាររួចរាល់។ អ្នកក៏ត្រូវតែពាក់ម៉ាស់ផងដែរនៅពេលអ្នកកំពុងរងចាំការបម្រើ នៅចន្លោះពេលម្ហូបឬភេសជ្ជៈមកដល់ និងពេលអង្គុយបន្ទាប់ពីពិសារអាហារឬភេសជ្ជៈរបស់អ្នករួចរាល់ហើយ។
- នៅតែម្នាក់ឯងនៅក្នុងបន្ទប់ ឬបន្ទប់ការិយាល័យដាច់ដោយឡែក។
- ដូតទឹក ឬហែលទឹក។
- ការធ្វើ ឬការទទួលសេវាកម្មអនាម័យ ឬសេវាកម្មថែសម្បុរផ្ទាល់ខ្លួន (ដូចជាម៉ាស្សាមុខ ឬការពុកមាត់) ដែលមិនអាចធ្វើបានដោយមិនដោះម៉ាស់ចេញ។

*មានមនុស្សមួយចំនួនដែលមិនគួរពាក់ម៉ាស់ ដូចជាកុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ មនុស្សដែលមានបញ្ហាសុខភាព ឬពិការភាពជាក់លាក់ និងមនុស្សដែលត្រូវបានណែនាំមិនឱ្យពាក់ម៉ាស់ ដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគេ។ កុមារអាយុចាប់ពី 2 ទៅ 8 ឆ្នាំគួរតែពាក់ម៉ាស់ តែនៅពេលដែលស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងពីមនុស្សពេញវ័យប៉ុណ្ណោះ។ សូមស្វែងរក **បុគ្គលដែលមិនគួរពាក់ម៉ាស់ និង ការពិចារណាពិសេសសម្រាប់អ្នកដែលមានការលំបាកក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង ឬពិការភាពជាក់លាក់ផ្សេងៗ។**

តើខ្ញុំគួរពាក់ម៉ាស់ប្រភេទណា?

មានម៉ាស់ជាច្រើនប្រភេទដែលអ្នកអាចប្រើ ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងការឆ្លង និងរាលដាលជំងឺ COVID-19 បាន។ ជ្រើសរើសម៉ាស់៖

1. ដែលគ្របជិតច្រមុះនិងចង្ការរបស់អ្នក ដោយគ្មានចន្លោះប្រហោងធំៗ នៅផ្នែកសងខាងនៃផ្ទៃមុខ និង
2. ដែលមានពីរស្រទាប់ឬច្រើនជាងនេះ ហើយជាប្រភេទសាច់ក្រណាត់តឹងណែនដែលបានត្យាញ ឬមិនបានត្យាញ និង



3. ដែលអ្នកនឹងងាយស្រួលពាក់។

ចំណុចមួយទៀតដែលត្រូវពិចារណានៅពេលជ្រើសរើសម៉ាស់អ្វីដែលត្រូវពាក់ គឺគិតថាតើអ្នកត្រូវការការការពារកម្រិតណា។ ប្រសិនបើអ្នកនឹងស្ថិតនៅកន្លែងដែលជំងឺ COVID-19 រីករាលដាលកាន់តែងាយស្រួល អ្នកគួរតែពាក់ម៉ាស់របស់អ្នកដែលមានការការពារល្អបំផុត ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកមិនបានចាក់ថ្នាំបង្ការពេញលេញ។ អ្នកកាន់តែទទួលបានការការពារកាន់តែខ្ពស់ ពីម៉ាស់ដែលពាក់គ្របជិតដែលកាន់តែតឹង (គ្របបិទជិតជុំវិញមុខរបស់អ្នក) ហើយវាច្រោះខ្យល់បានកាន់តែល្អ។

ឧទាហរណ៍នៃវិធីដែលអ្នកអាចទទួលបាន ការការពារកាន់តែប្រសើររួមមាន ប្រសិនបើអ្នក៖

- កែលម្អឱ្យម៉ាស់របស់អ្នកបិទជិតល្អ និងមានតម្រងល្អដោយមាន ការពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់ (ឧទាហរណ៍ពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ពីលើម៉ាស់វះកាត់)។
- ប្រើឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម N95 ដរាបណាវាបិទជិតល្អ ហើយអ្នកអាចអត់ធ្មត់ប្រើវាបាន។

សូមមើលការណែនាំរបស់ CDC សម្រាប់មនុស្សដែលមិនបានទទួលថ្នាំបង្ការជ្រើសរើសម៉ាស់ចំពោះស្ថានភាពផ្សេងៗនិងគេហទំព័ររបស់ CDPH ស្តីពីការទទួលបានផលឱ្យបានកាន់តែច្រើនពីការពាក់ម៉ាស់។

ប្រភេទម៉ាស់

ម៉ាស់ក្រណាត់

- អាចបោកសម្អាតបាន និងអាចប្រើបានឡើងវិញ។
- ម៉ាស់ទាំងនេះគួរតែជាប្រភេទក្រណាត់ត្បាញតឹងណែន ដែលមានយ៉ាងហោចណាស់ពីរបីស្រទាប់ អាចបោកសម្អាតបាន ហើយអាចមានខ្យល់ចេញចូល ឬមានហោប៉ៅសម្រាប់ដាក់តម្រងបើមានពីរស្រទាប់។
- ដើម្បីមើលថា តើក្រណាត់ត្រូវបានត្បាញយ៉ាងតឹងណែនល្អឬទេ សូមមើលថា តើវាបិទពន្លឺបានទេនៅពេលវាត្រូវបានគេកាន់យកទៅប្រកាសពន្លឺដែលភ្លឺខ្លាំង។
 - សម្រាប់ការការពារបន្ថែម អាចពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ពីលើម៉ាស់វះកាត់បាន (សូមមើល ការពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់)។

ម៉ាស់វះកាត់

ត្រូវបានគេហៅថា ម៉ាស់សម្រាប់និគិវិធីវេជ្ជសាស្ត្រ ទន្តសាស្ត្រ ឬដែលអាចប្រើរួចហើយបោះចោលបាន។

ម៉ាស់វះកាត់មួយចំនួនដែលត្រូវបានប្រុងទុកសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ត្រូវបានកំណត់ដោយរដ្ឋបាលចំណីអាហារ និងឱសថអាមេរិក (FDA)។

- រកមើលម៉ាស់ដែលមានច្រើនស្រទាប់ ដោយមិនមែនជាសារធាតុក្រណាត់ត្បាញ និងមានខ្សែលួសពីលើផ្នែកច្រមុះ។
- ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នថាមានម៉ាស់បែបវះកាត់ខ្លះ អាចមើលទៅដូចគ្នានឹងម៉ាស់សម្រាប់និគិវិធីវេជ្ជសាស្ត្រពិត ឬម៉ាស់វះកាត់ផងដែរ ប៉ុន្តែប្រហែលជាមិនអាចដំណើរការបានល្អដូចគ្នាទេ។
 - គន្លឹះ៖ សញ្ញាមួយបង្ហាញថា ម៉ាស់មួយមិនមែនជាម៉ាស់វះកាត់ពិតប្រាកដ គឺប្រសិនបើអ្នកបន្តក់ទឹកលើវា (ផ្នែកខាងមុខនៃម៉ាស់) ហើយវាស្រូបចូលទៅក្នុងម៉ាស់នោះ ជាជាងមានការបង្កើតជាក្រាប់ដំណក់ទឹកលើផ្ទៃ។
- សូមបោះម៉ាស់នោះចោល ប្រសិនបើវាសើម/ឬកខ្វក់ ឬបន្ទាប់ពីប្រើមួយថ្ងៃ គិតយកចំណុចណាមួយដែលកើតឡើងមុន។
 - សម្រាប់ការការពារបន្ថែម អាចពាក់ម៉ាស់វះកាត់នៅពីក្រោម ម៉ាស់ក្រណាត់ (សូមមើល ការពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់)។



ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមប្រភេទ N95 និង KN95

ទាំងនេះគឺជាប្រភេទឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម ដែលអាចបោះចោលបាន ហើយដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីប្រោះយកភាគល្អិតយ៉ាងហោចណាស់ 95% នៅលើអាកាស។ ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមប្រភេទ N95 ដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យប្រើដោយ NIOSH ត្រូវបានណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់ច្រើនជាងឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមប្រភេទ KN95។



- ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមប្រភេទ N95 ត្រូវបានកំណត់ដោយរដ្ឋបាលចំណីអាហារ និងឱសថអាមេរិក (FDA) (ប្រសិនបើមានគោលបំណងលក់សម្រាប់ផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ) និងវិទ្យាស្ថានជាតិសម្រាប់សុវត្ថិភាពការងារ និងសុខភាព (NIOSH) របស់ CDC។ នៅដំណាក់កាលដំបូងនៃជំងឺរាតត្បាតជាសកល ម៉ាស់ប្រភេទ N95 ត្រូវបានបម្រុងទុកសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព ប៉ុន្តែឥឡូវនេះ ម៉ាស់មានចំនួនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់សាធារណជនប្រើប្រាស់វាផងដែរ។ Cal/OSHA តម្រូវឱ្យបុគ្គលិកដែលពាក់ម៉ាស់ N95 ត្រូវធ្វើ តេស្តសាកល្បងពាក់ ដើម្បីស្វែងរកម៉ូត គំរូ និងទំហំរបស់ម៉ាស់ N95 ណាដែលត្រឹមត្រូវ។ សូមមើល ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម N95 របស់ FDA សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។
- ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមប្រភេទ KN95 ត្រូវបានផលិតនៅក្នុងប្រទេសចិន ហើយស្រដៀងនឹងប្រភេទ N95 ប៉ុន្តែត្រូវបានបង្កើតឡើង ដើម្បីបំពេញតាមស្តង់ដារប្រទេសចិន។ ម៉ាស់ប្រភេទ KN95 មិនត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយ NIOSH នោះទេ ហើយប្រហែលជាមិនប្រោះដោយមានប្រសិទ្ធភាពផងដែរ។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នថាម៉ាស់ប្រភេទ KN95 ប្រហែលជា 60% ដែលដាក់លក់នៅសហរដ្ឋអាមេរិក គឺក្លែងក្លាយ។

ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមប្រភេទ N95 និង KN95 ដែលបិទជិតល្អនិងគ្របតឹងនៅលើមុខរបស់អ្នក ការពារអ្នកបានល្អជាងម៉ាស់ក្រណាត់តែមួយ ឬម៉ាស់រកាត។ ម៉ាស់ទាំងនេះប្រហែលជាមិនសូវស្រួលពាក់ទេ ពីព្រោះពួកគេប្រោះខ្យល់បានល្អជាង។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នថា មានឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមប្រភេទ N95 ឬ KN95 ដែលចម្លង (ក្លែងក្លាយ) ជាច្រើន។

- ម៉ាស់ប្រភេទ N95/KN95 នឹងផ្តល់នូវ ការការពារពេញលេញ ប្រសិនបើម៉ាស់ទាំងនេះបិទជិតណែនលើមុខរបស់អ្នក៖
 - ចូរកទំហំ គំរូ និងម៉ូតដែលត្រឹមត្រូវ។ ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមដែលមានខ្សែភ្ជាប់ជុំវិញផ្នែកខាងក្រោយនៃក្បាល ផ្តល់នូវការគ្របបិទជិតល្អជាងប្រភេទដែលមានរង្វិលពាក់ជុំគ្រឿង។
 - ចូរពិនិត្យការបិទជិត នៅរាល់ពេលដែលអ្នកពាក់ (ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម N95 ដែលត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យប្រើដោយ NIOSH មានការណែនាំអំពីរបៀបធ្វើការពិនិត្យការបិទជិតដាក់ជាមួយ) ។
- ម៉ាស់ប្រភេទ N95/KN95 មិនត្រូវបានណែនាំសម្រាប់អ្នកដែលមានមាមមុខ ឬសម្រាប់កុមារតូចៗទេ ពីព្រោះម៉ាស់ប្រភេទនេះមិនអាចបិទជិតបានល្អ។
- អ្នកដែលមានការពិបាកដកដង្ហើម គួរតែសាកសួរគ្រូពេទ្យមុនពេលពាក់ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម។
- កុំពាក់ម៉ាស់ប្រភេទ N95/KN95 ជាមួយម៉ាស់ផ្សេងទៀត (និយាយរួម កុំពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់)។
- ម៉ាស់ប្រភេទ N95/KN95 ត្រូវបានបង្កើតឡើងសម្រាប់ការប្រើប្រាស់តែមួយៗ។ ម៉ាស់ទាំងនេះគួរតែត្រូវបានបោះចោល នៅពេលដែលវាក្លាយទៅជាសើមឬកខ្វក់ ឬបន្ទាប់ពីប្រើមួយថ្ងៃ គិតយកចំណុចណាមួយដែលកើតឡើងមុន។
- សូមប្រយ័ត្នចំពោះ ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមចម្លង (ក្លែងក្លាយ) ព្រោះថាឧបករណ៍ទាំងនេះមិនអាចផ្តល់ការការពារដូចដែលបានសន្យានោះទេ។
 - គន្លឹះរបស់ NIOSH សម្រាប់ សញ្ញាព្រមាននៃគេហទំព័រដែលលក់ផលិតផលក្លែងក្លាយ និងសញ្ញាសម្គាល់ស្តង់ដារ ឬការអនុញ្ញាតឱ្យប្រើក្លែងក្លាយ (រួមមានទាំងរូបថតដែលអាចប្រើការបាន)។

- [កត្តាដែលត្រូវពិចារណា នៅពេលគ្រោងទិញឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមពីប្រទេសផ្សេងទៀត](#) របស់ CDC។

កុំប្រើម៉ាស់ដែល:

- ផលិតពីក្រណាត់ដែលត្បាញចូរលុង។
- ផលិតពីក្រណាត់ដែលពិបាកដកដង្ហើមតាម ដូចជាប្រភេទប្លាស្ទិកវីន (vinyl) ស្បែក ឬប្លាស្ទិកធម្មតា។
- មានវាល់ ប្រហោង ឬរន្ធ
 - ករណីលើកលែង: [CDC បានចែង](#) ថាឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមប្រភេទ N95 ដែលបានបញ្ជាក់ដោយ NIOSH ហើយមានប្រើវាល់ដកដង្ហើម គឺអាចប្រើប្រាស់បាន។

មិនណែនាំឱ្យប្រើកន្សែង និងក្រម៉ាទេ (លើកលែងតែអ្នកពាក់ម៉ាស់នៅពិគ្រាម) ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើល [ប្រភេទម៉ាស់](#) របស់ CDC។

គន្លឹះ! សូមណែនាំឱ្យមានម៉ាស់ច្រើនជាងមួយ រួចជាស្រេច ដើម្បីឱ្យងាយស្រួលក្នុងការផ្លាស់ប្តូរជាមុខ ដែលកខ្វក់ជាមួយរបៀបប្រើប្រាស់មុខដែលស្អាត។ នៅពេលអ្នកចេញក្រៅ ចូរយកម៉ាស់សាក្ករមួយ និងទឹកអនាម័យលាងដៃទៅជាមួយ។ ប្រសិនបើម៉ាស់របស់អ្នកមានសំណើមឬសើម ចូរផ្លាស់ប្តូរវាជាមួយម៉ាស់ស្អាត ហើយស្អាត។

របៀបពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

ដើម្បីទទួលបានការការពារកាន់តែល្អបំផុតនោះ អ្នកត្រូវប្រាកដថាពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលប្រភេទម៉ាស់ណាមួយដែលអ្នកប្រើ:

- ត្រូវតែពាក់ឱ្យគ្របជិតលើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។
 - គ្របជិតលើច្រមុះរបស់អ្នក នៅផ្នែកសងខាងនៃផ្ទៃមុខនិងចង្កា និងដោយគ្មានចន្លោះប្រហោងឡើយ។
- វិធីដើម្បីធ្វើឱ្យម៉ាស់ក្រណាត់ ឬម៉ាស់វះកាត់របស់អ្នកកាន់តែតឹងណែនល្អ
- សម្រាប់កុមារ ចូរប្រើម៉ាស់តូចជាង ហើយដែលពួកគេពាក់បានត្រូវល្អ។
 - ចូរពាក់ម៉ាស់ដែលមានខ្សែលួសពីលើផ្នែកច្រមុះ។
 - វាមានប្រយោជន៍ជាពិសេសប្រសិនបើអ្នកពាក់វ៉ែនតា។
 - ចងខ្សែរុំលើត្រចៀកឱ្យជិតតែម៉ាស់ និងញាត់សាច់ក្រណាត់ដែលលៀនចេញ ដើម្បីកុំឱ្យមានប្រហោង។ សូមមើល [វីដេអូ](#)។
 - ចូរប្រើប្រដាប់បន្តឹង ឬដង្ហើមលើម៉ាស់ - ពាក់ឧបករណ៍ទាំងនេះ ពីលើម៉ាស់ក្រណាត់ ឬម៉ាស់វះកាត់ ដើម្បីកាត់បន្ថយការលិចប្ល្លាយចេញនៅជុំវិញតែម៉ាស់។



ប្រភេទម៉ាស់លើមុខមួយចំនួន ដូចជាពុកចង្ការ អាចធ្វើឱ្យពិបាកពាក់ម៉ាស់។ អ្នកដែលមានពុកចង្ការអាចកាត់ឱ្យខ្លី ប្រើប្រដាប់បន្តឹងម៉ាស់/ដង្ហើម ឬពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់។

គន្លឹះ: ដើម្បីពិនិត្យមើលថាម៉ាស់របស់អ្នកពាក់ត្រូវល្អ

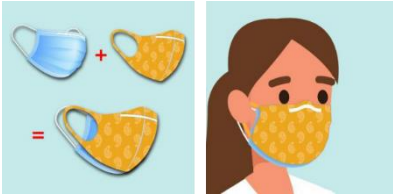
- ពិនិត្យមើលចន្លោះ ដោយក្តោបដៃរបស់អ្នកនៅជុំវិញតែម្តងខាងក្រោយរបស់ម៉ាស់ និងស្ទាបរកមើលការលិចប្ល្លាយខ្យល់ចេញ។ ចូរប្រាកដថាមិនមានខ្យល់ចេញពីតំបន់នៅជិតភ្នែករបស់អ្នក ឬពីចំហៀងម៉ាស់។
- ប្រសិនបើម៉ាស់ពាក់ត្រូវល្អ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថាខ្យល់ក្តៅខ្លះៗចេញពីខាងមុខម៉ាស់ ហើយនឹងអាចមើលឃើញម៉ាស់បោង ឬផុតនៅពេលដកដង្ហើមម្តងៗ។
- ចូរប្រាកដថា អ្នកនៅតែអាចដកដង្ហើមបានដោយស្រួល ហើយភ្នែករបស់អ្នកអាចមើលឃើញល្អ។
- ប្រសិនបើអ្នកត្រូវសម្រួលម៉ាស់របស់អ្នកម្តងហើយម្តងទៀត វាប្រហែលជាមិនសក្តិសមទេ។ ចូរពិចារណាសាកល្បងម៉ាស់ប្រភេទ ឬទំហំផ្សេង។

ការពាក់ម៉ាស់ពីរ ឬ "ការពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់"

"ការពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់" គឺនៅពេលពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ពីលើ ម៉ាស់វះកាត់។ វាធ្វើឱ្យម៉ាស់វះកាត់កាន់តែសក្តិសម និងបន្ថែមស្រទាប់ការពារពីលើនេះទៀត។

កំណត់សម្គាល់សំខាន់៖

- ការពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់ មិនមានប្រសិទ្ធភាព ជាមួយម៉ាស់វះកាត់ពីរជាន់ទេ ព្រោះវាវលុងខ្លាំងពេក។
- ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម N95 (ឧទាហរណ៍ ម៉ាស់ N95 ឬ KN95) មិនគួរពាក់ជាមួយម៉ាស់ទីពីរឡើយ។
- ប្រសិនបើអ្នកព្យាយាមពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់ ឬប្រើវិធីផ្សេងទៀតដើម្បីកែលម្អភាពឱ្យម៉ាស់របស់អ្នកសក្តិសម ចូរប្រាកដថាអ្នកនៅតែអាចដកដង្ហើមបានដោយស្រួល ហើយភ្នែករបស់អ្នកអាចមើលឃើញល្អ។ សាកល្បងវានៅផ្ទះជាមុនសិន។



សូមមើលការ [កែលម្អភាពសក្តិសម និងតម្រូវម៉ាស់របស់អ្នកដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19](#) របស់ CDC សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។

របៀបពាក់ម៉ាស់ និងដោះវាចេញ

របៀបពាក់ម៉ាស់

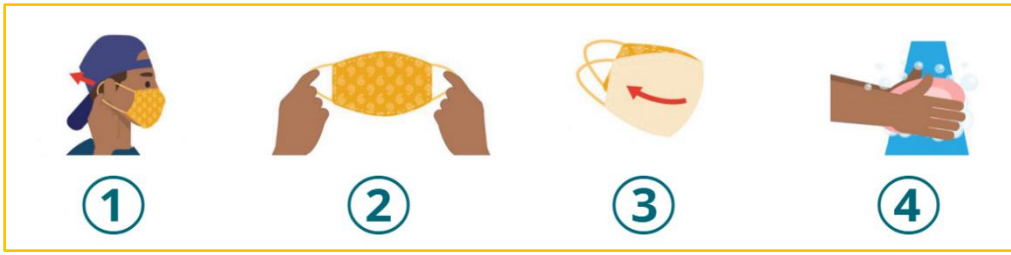
- [លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក](#) មុនពេលពាក់ម៉ាស់។
- ចូរប្រាកដថា វាសក្តិសមល្អ (សូមមើលខាងលើ)។
- ចូរប្រាកដថា អ្នកអាចដកដង្ហើមបានដោយស្រួល។
- នៅពេលអ្នកពាក់ម៉ាស់នៅជិតអ្នកដទៃហើយ ចូរព្យាយាមចៀសវាងការប៉ះម៉ាស់។ ប្រសិនបើអ្នកប៉ះផ្នែកណាមួយរបស់ម៉ាស់ក្រៅពីខ្សែ/ចំណងលើត្រចៀក អ្នកគួរតែសម្អាតដៃរបស់អ្នកដោយប្រើសាប៊ូនិងទឹក ឬទឹក អនាម័យលាងដៃ។

របៀបដោះម៉ាស់ចេញ

- ដោះម៉ាស់ចេញដោយចាប់ទាញខ្សែ ឬចំណងលើត្រចៀក។ កុំប៉ះផ្នែកខាងក្រៅរបស់ម៉ាស់។ វាត្រូវបានចាក់ទុកថាកខ្ទក់មានមេរោគ រហូតទាល់តែអ្នកសម្អាតវា។
 - *សម្រាប់ម៉ាស់ដែលមានខ្សែលើត្រចៀក៖* ចាប់កាន់ខ្សែលើត្រចៀកទាំងពីរ រួចលើកឡើង និងដោះម៉ាស់ចេញ។
 - *សម្រាប់ម៉ាស់ដែលមានខ្សែចង្កៈ* ស្រាយខ្សែខាងក្រោមជាមុនសិន បន្ទាប់មកស្រាយខ្សែខាងលើរួចដោះម៉ាស់ចេញពីអ្នក។
- ម៉ាស់ក្រណាត់ - ដាក់ក្នុងថង់ ឬធុងសម្រាប់បោកកក។
- ម៉ាស់វះកាត់ ឬឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម (ឧ. N95 ឬ KN95) - បោះវាចោលនៅពេលដែលវាសើមឬកខ្វក់មើលឃើញថាកខ្ទក់ ឬបន្ទាប់ពីពាក់វាមួយថ្ងៃ (គិតយកចំណុចណាមួយដែលកើតឡើងមុនគេបង្អស់)។
- លាងសម្អាតដៃរបស់អ្នក។

ការដោះម៉ាស់របស់អ្នកចេញជាបណ្តោះអាសន្ន (ឧ. ដើម្បីពិសាអាហារ ឬភេសជ្ជៈ)

- ដោះម៉ាស់របស់អ្នកចេញ (ដូចខាងលើ)។
- បត់វាពាក់កណ្តាល ឱ្យជ្រុងខាងក្រៅទាំងសងខាងប៉ះគ្នា។
- ដាក់វាក្នុងថង់ដែលស្អិត ហើយស្អាត។
- នៅពេលអ្នកពាក់វារឺ ចូរអនុវត្តតាមការណែនាំខាងលើ និងប្រាកដថាចម្ងាយដដែលបែរចេញក្រៅ។



ការថែរក្សាម៉ាស់របស់អ្នក

ម៉ាស់ក្រណាត់

- ដាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ដែលសើមឬមើលទៅកខ្វក់ នៅក្នុងថង់ប្លាស្ទិកបិទជិត រហូតដល់អ្នកអាចបោកគក់វាបាន។ បោកគក់វាឱ្យបានឆាប់បំផុត តាមដែលអាចធ្វើបាន ដើម្បីទប់ស្កាត់ការដុះផ្សិត ឬកើតអាចម៍អណ្តើក។
- ដាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ស្អិតនៅក្នុងថង់ ឬធុងរហូតដល់អាចបោកគក់វាបាន។
- បោកគក់ម៉ាស់របស់អ្នក បន្ទាប់ពីប្រើប្រាស់ម្តងៗ។
 - បោកគក់ដោយយោងតាមស្លាកសញ្ញារបស់ក្រណាត់។ អ្នកអាចបោកគក់ម៉ាស់របស់អ្នកនៅក្នុងម៉ាស៊ីនបោកខោអាវ ជាមួយអំវ៉ាន់បោកគក់ធម្មតារបស់អ្នក ដោយប្រើសាប៊ូបោកគក់ទូទៅ។
 - ប្រសិនបើបោកគក់ដោយដៃ ចូរបោកគក់ដោយប្រើទឹកក្តៅខ្ពស់ៗ និងសាប៊ូបោកគក់ ឬសាប៊ូធម្មតា។ លាងជម្រះដោយប្រើទឹក។
- សម្អិតម៉ាស់របស់អ្នកឱ្យស្អិតទាំងស្រុង ដោយប្រើម៉ាស៊ីនសម្អិត ឬសម្អិតនឹងខ្យល់។

ម៉ាស់រ៉ែកាត់ និងឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើម (ម៉ាស់ប្រភេទ N95 និង KN95) បោះម៉ាស់ចោលនៅពេលដែលវាសើម ឬមើលទៅកខ្វក់ ឬបន្ទាប់ពីពាក់វាមួយថ្ងៃ (គិតយកចំណុចណាមួយដែលកើតឡើងមុនគេបង្អស់)។

អ្នកដែលមិនគួរពាក់ម៉ាស់

មនុស្សខាងក្រោមមិនគួរពាក់ម៉ាស់ឡើយ៖

- កុមារអាយុក្រោម 2 ឆ្នាំ។ កុមារភាគច្រើនដែលមានអាយុចន្លោះពី 2 ទៅ 8 ឆ្នាំអាចពាក់ម៉ាស់ដោយសុវត្ថិភាពជាមួយនឹងការត្រួតពិនិត្យពីមនុស្សពេញវ័យ។
- បុគ្គលទាំងឡាយណាដែលមិនអាចពាក់ម៉ាស់ដោយសុវត្ថិភាពបាន មានដូចជា មនុស្សដែលមានអាការៈសន្លប់ អសមត្ថភាពបំពេញការងារ ឬបុគ្គលដែលមិនអាចដោះម៉ាស់ចេញដោយខ្លួនឯងបាន។
- បុគ្គលិកនៅក្នុងស្ថានការណ៍ដែលម៉ាស់នឹងធ្វើឱ្យមានហានិភ័យ ដល់សុខភាព សុវត្ថិភាព ឬការកិច្ចការងារនៅកន្លែងធ្វើការ ដូចជាកំណត់ដោយ ការវាយតម្លៃហានិភ័យនៅកន្លែងធ្វើការ។
- បុគ្គលណាមួយដែលត្រូវបានណែនាំមិនឱ្យពាក់ម៉ាស់ ដោយអ្នកផ្តល់សេវាវេជ្ជសាស្ត្ររបស់ពួកគេ។ ប្រសិនបើការងាររបស់ពួកគេ ពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងទំនាក់ទំនងឬការប៉ះពាល់ជាប្រចាំជាមួយអ្នកដទៃ ពួកគេត្រូវតែពាក់ឧបករណ៍ជម្រើសផ្សេងដែលមិនរឹតបន្តឹង ដូចជារបាំងមុខដោយមានក្រណាត់ជិតពីខាងក្រោមចង្កា (មើល របាំងមុខ) ដរាបណាជំនួយសុខភាពរបស់ពួកគេអនុញ្ញាត។

កំណត់សម្គាល់៖ បញ្ហាសុខភាពប្រចាំកាយ

មនុស្សភាគច្រើនដែលមានបញ្ហាសុខភាពប្រចាំកាយ រួមទាំងអ្នកដែលមានជំងឺហឺត គួរនិងអាចពាក់ម៉ាស់បានលើកលែងតែត្រូវពេទ្យណែនាំមិនឱ្យពាក់។ ការពាក់ម៉ាស់មិនកាត់បន្ថយការផ្គត់ផ្គង់អុកស៊ីសែន (oxygen) របស់មនុស្សម្នាក់ ឬបញ្ហាឱ្យមានការបង្កើនកាបូនឌីអុកស៊ីត (carbon dioxide) ឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកថែទាំមានបញ្ហាសុខភាពប្រចាំកាយ ហើយអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីការពាក់ម៉ាស់ ចូរពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់អ្នក។ ពួកគេនឹងពិភាក្សាជាមួយអ្នក អំពីអត្ថប្រយោជន៍ និងហានិភ័យដែលអាចកើតមានលើអ្នក។

ការពិចារណាពិសេសសម្រាប់បុគ្គលដែលមានការលំបាកក្នុងការទំនាក់ទំនង ឬពិការភាពជាក់លាក់

ម៉ាស់ថ្នាំ ឬម៉ាស់ក្រណាត់ដែលមានសន្ទះប្លាស្ទិកថ្នាំ គឺជាប្រភេទម៉ាស់ប្រភេទផ្សេង សម្រាប់អ្នកដែល ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយ៖

- មនុស្សដែលធ្លង់ ឬស្លាប់មិនសូវឮ។
- កុមារ ឬសិស្សដែលកំពុងរៀនអាន។
- មនុស្សដែលកំពុងរៀនភាសាថ្មី។
- មនុស្សដែលមានពិការភាពនានា។



ម៉ាស់ទាំងនេះធ្វើឱ្យការទំនាក់ទំនងកាន់តែមានភាពងាយស្រួល។ គេអាចធ្វើវានៅផ្ទះ ឬ ទិញនៅតាមហាង។ តាមដានព័ត៌មានអំពី [របៀបពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ](#) ដើម្បីប្រាកដថាវា សក្តិសមល្អ។

ការប្រើប្រាស់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវនិងខ្ជាប់ខ្ជួន អាចជាបញ្ហាប្រឈមសម្រាប់កុមារមួយចំនួន និងសម្រាប់ មនុស្សគ្រប់វ័យ ដែលមានពិការភាពជាក់លាក់ ដូចជាវិបត្តិទាក់ទងនឹងការយល់ដឹង បញ្ហា ការលួតលាស់ វិញ្ញាណ និង អាកប្បកិរិយា។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងថែទាំកុមារ និងមនុស្សដែលមានពិការភាពជាក់លាក់ ចូរសាកសួរគ្រូពេទ្យ របស់ពួកគេ សម្រាប់ដំបូន្មានអំពីការពាក់ម៉ាស់។

របាំងមុខ

របាំងមុខគឺជារបាំងថ្នាំ ដែលគ្របលើមុខ ហើយតាមធម្មតាចំហទាំងសងខាង និងផ្នែកខាងក្រោម។ ជាទូទៅ បុគ្គលិកថែទាំសុខភាពពាក់របាំងមុខបន្ថែមលើម៉ាស់ពេទ្យ ដើម្បីការពារភ្នែករបស់ពួកគេពីការខ្ចាត និងការបាញ់ សារធាតុរាវរបស់រាងកាយ។

មិនអាចប្រើរបាំងមុខតែមួយ ជំនួសឱ្យម៉ាស់បានទេ។

របាំងមុខដែលមានក្រណាត់ មនុស្សដែលមិនអាចពាក់ម៉ាស់ដោយសារពិការភាព ឬលក្ខខណ្ឌសុខភាពណាមួយ អាចប្រើរបាំងមុខ ដែលមានក្រណាត់ភ្ជាប់តែមុខខាងក្រោមដែលរុំជិតក្រោមចង្កា ឬស៊ីកចូលក្នុងអាវ ឬកអាវ ទោះបីជាវា មិនមានប្រសិទ្ធភាពល្អដូចម៉ាស់ ដើម្បីទប់ស្កាត់ការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19 ក៏ដោយ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម អំពីរបាំងមុខនិងក្រណាត់ភ្ជាប់ រួមទាំងរូបថត ចូរមើល [សំណួរដែលបានសួរជាញឹកញាប់អំពីរបាំងមុខ](#) របស់ CDPH។ កុំពាក់របាំងមុខប្លាស្ទិកឱ្យទារកទើបនឹងកើត ឬទារកតូចៗ។

ព័ត៌មានបន្ថែម

[ការទទួលបានឱ្យបានកាន់តែច្រើនពីការពាក់ម៉ាស់](#) របស់ CDPH

ពីមជ្ឈមណ្ឌលគ្រប់គ្រងជំងឺឆ្លង (CDC)៖

- [ការណែនាំរបស់អ្នកចំពោះការពាក់ម៉ាស់](#)
- [ប្រភេទម៉ាស់](#)
- [កែលម្អភាពសក្តិសម និងតម្រងម៉ាស់របស់អ្នកដើម្បីកាត់បន្ថយការរីករាលដាលនៃជំងឺ COVID-19](#)
- [ការពិចារណាសម្រាប់ការពាក់ម៉ាស់](#)