

Phòng Ngừa COVID-19: Khẩu Trang

Để xem tài liệu này bằng các ngôn ngữ khác hoặc ở định dạng web, xin hãy truy cập ph.lacounty.gov/masks

Để xem phiên bản mới nhất của hướng dẫn này, vui lòng truy cập vào trang ph.lacounty.gov/masks.

Tất cả mọi người hiện được yêu cầu phải đeo khẩu trang ở tất cả những nơi công cộng trong nhà ở Quận Los Angeles. Một số ngoại lệ được áp dụng – xem [Lệnh sửa đổi của Viên chức Y tế](#) và [thông tin](#) bên dưới.

NỘI DUNG QUAN TRỌNG

- Tỷ lệ lây truyền COVID-19 trong cộng đồng đã gia tăng ở Quận LA. Nguy cơ phơi nhiễm và lây nhiễm COVID-19 sẽ vẫn tiếp tục cho đến khi có thêm người được chích ngừa. Điều quan trọng là tất cả mọi người đều phải giúp làm chậm sự lây lan của vi-rút bằng cách đeo khẩu trang ở những không gian trong nhà.
- Tại Quận Los Angeles, tất cả mọi người từ 2 tuổi trở lên phải đeo khẩu trang ở tất cả những nơi công cộng trong nhà và tại các Siêu Sự kiện ngoài trời, bất kể đã được chích ngừa hay chưa. Xem bên dưới để biết chi tiết về các trường hợp phải đeo khẩu trang.
- Nếu quý vị chưa được chích ngừa đầy đủ, khẩu trang là một trong những biện pháp hữu hiệu nhất để bảo vệ bản thân cũng như những người chưa được chích ngừa khác. Điều này đặc biệt đúng khi quý vị đang ở tại không gian trong nhà hoặc ngoài trời nơi đông người.
- Nếu quý vị đã được chích ngừa đầy đủ, việc đeo khẩu trang ở những không gian trong nhà sẽ giúp tăng cường bảo vệ không bị nhiễm bệnh, đồng thời bảo vệ những người chưa được chích ngừa. Dữ liệu thực tế tiếp tục cho thấy những người đã được chích ngừa đầy đủ được bảo vệ một cách hiệu quả, không bị nhiễm bệnh nặng và tử vong do COVID-19, bao gồm cả trước biến thể Delta. Tuy nhiên, có một số ít người đã được chích ngừa đầy đủ có thể bị nhiễm bệnh nhẹ hoặc không có triệu chứng và có thể lây bệnh cho người khác. Đây là lý do vì sao dù quý vị đã được chích ngừa đầy đủ vẫn buộc phải mang khẩu trang tại những nơi trong nhà.
- Để khẩu trang phát huy hiệu quả, khẩu trang phải che hoàn toàn cả mũi và miệng, và vừa khít với hai bên mặt và xung quanh mũi của quý vị. Khẩu trang cần được làm từ hai lớp trở lên bằng chất liệu được dệt khít, thoáng khí. Xem thông tin chi tiết về khẩu trang, bao gồm thông tin về [khẩu trang kép](#) ở bên dưới.

**Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 2 tuổi không cần đeo khẩu trang. Trẻ em từ 2 đến 8 tuổi chỉ nên đeo khẩu trang khi có sự giám sát của người lớn. Xem [Những ai không cần đeo khẩu trang](#) và [Những lưu ý đặc biệt cho người gặp khó khăn về giao tiếp hoặc có những khuyết tật nhất định](#) để biết những ngoại lệ khác.*

VIỆC ĐEO KHẨU TRANG CÓ THỂ GIÚP LÀM CHẬM SỰ LÂY CỦA COVID-19 NHƯ THẾ NÀO

[COVID-19 lây lan](#) khi một người bị nhiễm bệnh phát tán qua đường hô hấp các giọt và hạt nhỏ có chứa vi-rút. Những giọt và hạt nhỏ này sau đó có thể bị người khác hít vô hoặc đi vào mắt, mũi hoặc miệng của họ.

- Bảo vệ những người khác:** việc đeo khẩu trang che hoàn toàn cả mũi và miệng giúp làm giảm số lượng các giọt và hạt từ đường hô hấp quý vị phát tán vào không khí khi thở hoặc nói chuyện.
- Bảo vệ bản thân:** việc đeo khẩu trang che hoàn toàn cả mũi và miệng cũng làm giảm số lượng các giọt và hạt đường hô hấp từ người khác mà quý vị hít vào mũi, miệng và phổi.



CÁC QUY ĐỊNH VÀ KHUYẾN NGHỊ VỀ VIỆC ĐEO KHẨU TRANG

Ở Quận Los Angeles, tất cả mọi người từ 2 tuổi trở lên phải* đeo khẩu trang ở tất cả những không gian trong nhà tại các nơi công cộng, địa điểm, điểm tụ tập, các cơ sở kinh doanh công cộng và tư nhân, và tại các Siêu Sự Kiện ngoài trời, bất kể đã được chích ngừa hay chưa. Họ cũng phải tiếp tục đeo khẩu trang ở tất cả các trung tâm giao thông và khi đi trên phương tiện giao thông công cộng, tại tất cả các cơ sở y tế, trung tâm cải huấn, nhà tạm trú, trung tâm tránh nóng, trường học và các cơ sở trông giữ trẻ ban ngày.

Khẩu Trang Phòng COVID-19

Lưu ý rằng tại nơi làm việc, nhân viên phải tuân theo các yêu cầu đeo khẩu trang có mức độ bảo vệ cao nhất như được quy định bởi Cal/OSHA và Lệnh của Viên chức Y tế Quận. Một số nhân viên có thể được miễn đeo khẩu trang trong những trường hợp cụ thể với điều kiện các biện pháp an toàn thay thế được áp dụng. Vui lòng xem [Lệnh của Viên chức Y tế](#) và trang thông tin về [Các biện pháp Thực hành Tối ưu dành cho Doanh nghiệp](#) để biết chi tiết về các yêu cầu tại nơi làm việc

TẤT CẢ MỌI NGƯỜI*, bất kể tình trạng chích ngừa, đều **phải** đeo khẩu trang khi:

- Ở tất cả những không gian trong nhà tại các nơi công cộng, địa điểm, điểm tụ tập, các cơ sở kinh doanh công cộng và tư nhân ở Quận Los Angeles
- Đi trên máy bay, xe lửa, xe buýt, phà, taxi cũng như dịch vụ đi chung xe, và tất cả các hình thức giao thông công cộng khác
- Đi lại tại các trung tâm giao thông như sân bay, bến xe buýt, ga xe lửa, bến du thuyền, cảng biển hoặc các bến cảng khác, ga tàu điện ngầm hoặc những khu vực khác cung cấp dịch vụ giao thông vận tải
- Ở tại các cơ sở y tế (bao gồm cơ sở chăm sóc dài hạn)
- Ở trong cơ sở cải huấn và trại giam của tiểu bang và địa phương
- Ở trong nhà tạm trú (shelters) và trung tâm tránh nóng
- Ở không gian trong nhà tại các cơ sở phục vụ thanh thiếu niên (như các trường học từ Mẫu giáo đến Lớp 12 (K-12), nhà trẻ, trại ban ngày, v.v.)
- Ở tại các Siêu Sự kiện ngoài trời (các sự kiện có trên 10,000 người tham dự như hòa nhạc, thi đấu thể thao và diễu hành)
- Ở tại các địa điểm ngoài trời khác nơi việc đeo khẩu trang là quy định của doanh nghiệp hoặc địa điểm

Khuyến nghị

- Quý vị *đặc biệt được khuyến nghị* đeo khẩu trang tại các buổi tụ họp xã hội riêng tư ở không gian trong nhà với những người không cùng hộ gia đình, trừ khi tất cả mọi người trong buổi tụ họp đều đã được chích ngừa đầy đủ.
- Quý vị *đặc biệt được khuyến nghị* đeo khẩu trang tại các sự kiện ngoài trời có đông người (quy mô nhỏ hơn so với các Siêu Sự kiện). Đặc biệt, hãy đeo khẩu trang khi quý vị đang xếp hàng để ra vào, sử dụng nhà vệ sinh hoặc để mua thức ăn hoặc đồ uống.
- Trẻ em *đặc biệt được khuyến nghị* đeo khẩu trang tại các sân chơi và ở những không gian ngoài trời khác, nơi trẻ em tụ tập nếu không thể thực hiện được hoặc duy trì được khoảng cách.
- Nếu quý vị chưa được chích ngừa đầy đủ, quý vị *đặc biệt được khuyến nghị* đeo khẩu trang ở những không gian ngoài trời nơi có đông người.
- Nếu quý vị đang ở trong môi trường nơi quý vị liên tục có tiếp xúc gần với những người có thể chưa được chích ngừa đầy đủ, hãy xem xét đeo loại khẩu trang có mức độ bảo vệ cao hơn, như đeo hai khẩu trang (khẩu trang kép) hoặc khẩu trang phòng độc N95. Điều này đặc biệt quan trọng khi quý vị chưa được chích ngừa đầy đủ và ở tại môi trường trong nhà hay môi trường ngoài trời có đông người.

Lưu ý: Quý vị được phép tháo khẩu trang khi đang:

- Ăn uống, miễn là quý vị đang ngồi hoặc đứng ở một nơi cụ thể như tại bàn quầy, hoặc chỗ ngồi đã mua vé. Điều này có nghĩa là quý vị có thể tháo khẩu trang trong một thời gian ngắn khi đang thực sự ăn uống, và phải đeo lại khẩu trang ngay sau đó. Quý vị cũng phải đeo khẩu trang khi chờ được phục vụ, chờ giữa các món ăn hoặc đồ uống và khi đang ngồi sau khi ăn uống xong.
- Ở một mình trong phòng hoặc văn phòng riêng.
- Tắm hoặc bơi lội.
- Thực hiện hoặc tiếp nhận dịch vụ vệ sinh cá nhân hay dịch vụ chăm sóc cá nhân (như chăm sóc da mặt hoặc cạo râu), những việc mà không thể thực hiện được nếu đeo khẩu trang.

Khẩu Trang Phòng COVID-19

*Có một số người không nên đeo khẩu trang, như trẻ em dưới 2 tuổi, người mắc một số bệnh lý nhất định hoặc người bị khuyết tật, và những người đã được bác sĩ chỉ định không đeo khẩu trang. Trẻ em từ 2 đến 8 tuổi chỉ nên đeo khẩu trang khi có sự giám sát của người lớn. Xem phần [Những ai không nên đeo khẩu trang](#) và [Những lưu ý đặc biệt cho người gặp khó khăn trong giao tiếp hoặc người bị các khuyết tật nhất định](#).

TÔI NÊN ĐEO LOẠI KHẨU TRANG NÀO?

Có nhiều loại khẩu trang quý vị có thể sử dụng để bảo vệ bản thân không bị nhiễm và làm lây lan COVID-19. Hãy chọn loại khẩu trang:

1. Vừa khít với mũi và cằm, không tạo khe hở lớn hai bên khuôn mặt, VÀ
2. Có từ hai lớp trở lên, bằng chất liệu vải dệt khít hoặc vải không dệt, VÀ
3. Quý vị cảm thấy thoải mái khi đeo.



Một điều khác cần cân nhắc khi chọn khẩu trang là mức độ bảo vệ phù hợp với nhu cầu của quý vị. Nếu quý vị sẽ đến một nơi [dễ bị lây nhiễm](#) COVID-19 hơn, quý vị nên đeo loại khẩu trang có mức bảo vệ cao nhất, đặc biệt nếu quý vị chưa được chích ngừa đầy đủ. Quý vị sẽ được bảo vệ tốt hơn khi đeo loại khẩu trang vừa khít hơn (bịt sát xung quanh khuôn mặt) và có độ lọc không khí tốt hơn.

Ví dụ về những cách có thể bảo vệ tốt hơn như khi quý vị:

- Cải thiện độ vừa vặn và độ lọc không khí của khẩu trang bằng cách đeo [khẩu trang kép](#) (tức là đeo khẩu trang vải bên ngoài khẩu trang phẫu thuật).
- Sử dụng khẩu trang phòng độc N95, miễn là khẩu trang vừa khít với khuôn mặt và quý vị có thể chịu được.

Xem Hướng dẫn của CDC cho Những người Chưa được Chích ngừa — [Chọn Loại Khẩu trang Phù hợp cho các Tình huống Khác nhau](#) và trang [Đeo Khẩu trang theo cách Có hiệu quả Bảo vệ Cao nhất](#) của Bộ Y tế Công cộng California (CDPH).

CÁC LOẠI KHẨU TRANG

Khẩu trang vải

- Có thể giặt được và tái sử dụng.
- Khẩu trang phải có ít nhất hai hoặc ba lớp làm bằng chất liệu vải dệt khít, có thể giặt được, thoáng khí hoặc có hai lớp với túi dành cho tấm lọc không khí.
- Để xem chất liệu vải có được dệt khít hay không, hãy xem liệu khẩu trang có chặn được ánh sáng khi giơ ra dưới nguồn ánh sáng mạnh hay không.
 - Để tăng cường sự bảo vệ, hãy đeo khẩu trang vải BÊN NGOÀI khẩu trang phẫu thuật (xem phần [Khẩu trang kép](#)).

Khẩu trang phẫu thuật

Còn được gọi là khẩu trang y tế, khẩu trang nha khoa hoặc khẩu trang dùng một lần. Một số loại khẩu trang phẫu thuật được dành sử dụng trong y tế do FDA kiểm soát.

- Chọn loại khẩu trang có nhiều lớp được làm bằng chất liệu không dệt và có gọng mũi.
- Xin lưu ý rằng có những khẩu trang kiểu phẫu thuật trông giống như khẩu trang y tế hoặc khẩu trang phẫu thuật thật nhưng không có hiệu quả bảo vệ tương tự.
 - Lời khuyên: Một đặc điểm để nhận biết khẩu trang không phải là khẩu trang phẫu thuật thật là khi nhỏ một giọt nước lên khẩu trang (mặt ngoài của khẩu trang), nước ngấm vào khẩu trang thay vì tạo thành hạt nước trên bề mặt.
- Vứt bỏ khẩu trang nếu bị ướt hoặc bẩn hoặc sau một ngày sử dụng, tùy theo việc nào xảy ra trước.
 - Để tăng cường sự bảo vệ, quý vị có thể đeo khẩu trang phẫu thuật BÊN DƯỚI khẩu trang vải (xem phần [Khẩu trang kép](#)).



Khẩu Trang Phòng COVID-19

Khẩu trang N95 và KN95

Đây là các loại khẩu trang phòng độc dùng một lần được thiết kế để lọc ít nhất 95% các hạt nhỏ lơ lửng trong không khí. Khuyến nghị nên dùng khẩu trang phòng độc N95 được NIOSH phê chuẩn thay vì khẩu trang KN95.



- **Khẩu trang phòng độc N95** được kiểm soát bởi cả FDA (nếu được bán trên thị trường cho các mục đích y tế) và Viện Quốc gia về An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp (NIOSH) thuộc CDC. Vào đầu đại dịch, khẩu trang N95 được ưu tiên cho nhân viên ngành y tế, nhưng tại thời điểm hiện tại, đã có đủ khẩu trang cho mọi người sử dụng. Cal/OSHA yêu cầu những nhân viên đeo khẩu trang N95 phải được 'kiểm tra độ vừa khít' của khẩu trang để có thể lựa chọn đúng mẫu, kiểu dáng và cỡ khẩu trang N95. Xem [Khẩu trang N95 của FDA](#) để biết thêm thông tin.
- **Khẩu trang phòng độc KN95** được sản xuất tại Trung Quốc, tương tự khẩu trang phòng độc N95 nhưng được sản xuất để đáp ứng các tiêu chuẩn của Trung Quốc. Khẩu trang KN95 không được NIOSH kiểm soát và có thể không lọc không khí hiệu quả bằng khẩu trang N95. Cần biết rằng khoảng 60% khẩu trang KN95 được bán ở Hoa Kỳ là hàng giả.

Khẩu trang phòng độc N95 và KN95 vừa vặn, được đeo vừa khít mặt giúp bảo vệ quý vị tốt hơn so với một mình khẩu trang vải, hoặc khẩu trang phẫu thuật. Đeo N95/KN95 có thể không thoải mái bằng vì những khẩu trang này lọc không khí tốt hơn. Cần biết rằng có rất nhiều khẩu trang phòng độc N95 hoặc KN95 là hàng giả (nhái).

- Khẩu trang N95/KN95 chỉ cung cấp sự bảo vệ tối đa khi được đeo vừa khít với khuôn mặt:
 - Hãy chọn đúng cỡ, kiểu dáng và mẫu khẩu trang. Loại khẩu trang phòng độc có dây đeo vòng ra sau đầu sẽ bịt vừa khít hơn so với loại có vòng dây đeo tai.
 - Kiểm tra độ vừa khít mỗi lần đeo khẩu trang (khẩu trang N95 được NIOSH phê chuẩn có đi kèm hướng dẫn về cách kiểm tra độ vừa khít).
- Khẩu trang N95/KN95 không được khuyến nghị cho những người để râu quai nón hoặc cho trẻ nhỏ vì khẩu trang không thể vừa khít khi đeo.
- Những người bị chứng khó thở nên tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi sử dụng khẩu trang phòng độc.
- Không đeo kết hợp khẩu trang N95/KN95 với một khẩu trang khác (tức là không đeo khẩu trang kép).
- Khẩu trang N95/KN95 được thiết kế cho một lần sử dụng duy nhất. Cần vứt bỏ khẩu trang khi bị ướt hoặc bẩn HOẶC sau một ngày sử dụng, tùy theo việc nào xảy ra trước.
- Cảnh giác với [các loại khẩu trang phòng độc giả \(nhái\)](#) vì chúng không thể bảo vệ tốt như khẩu trang thật.
 - Lời khuyên của NIOSH để nhận biết [dấu hiệu cảnh báo các trang bán hàng giả/nhái](#) cũng như các [tiêu chuẩn giả hoặc phê duyệt giả mạo](#) (kèm ảnh dẫn chứng hữu ích).
 - Xem [Những Điều Cần Xem Xét Khi Lên Kế Hoạch Mua Khẩu Trang Phòng Độc Từ Quốc Gia Khác](#) của CDC.

Không sử dụng khẩu trang:

- Được làm bằng chất liệu vải dệt thưa.
- Được làm bằng chất liệu vải gây khó thở như vinyl, vải da hoặc vải nhựa.
- Có van thở, lỗ thông hơi hoặc lỗ.
 - Ngoại lệ: [CDC cho biết](#) có thể sử dụng khẩu trang phòng độc N95 có van thở được NIOSH phê chuẩn.

Khăn bandana và khăn quàng cổ không được khuyến nghị dùng (trừ khi quý vị có đeo khẩu trang bên trong).

Xem [Các loại Khẩu trang](#) của CDC để biết thêm thông tin.

LỜI KHUYÊN! Quý vị nên chuẩn bị sẵn nhiều hơn một khẩu trang để có thể dễ dàng thay khẩu trang bẩn bằng một chiếc sạch. Khi quý vị đi ra ngoài, hãy mang theo khẩu trang dự phòng và dung dịch khử trùng tay. Nếu khẩu trang của quý vị bị ẩm hoặc ướt, hãy thay bằng một chiếc mới khô, sạch.

Khẩu Trang Phòng COVID-19

HƯỚNG DẪN ĐEO KHẨU TRANG ĐÚNG CÁCH

Để khẩu trang đạt hiệu quả bảo vệ tối đa, hãy bảo đảm khẩu trang vừa khít với khuôn mặt. Điều quan trọng là cho dù quý vị sử dụng loại khẩu trang nào:

- Khẩu trang phải che kín cả mũi và miệng.
- Khẩu trang phải vừa khít với mũi, hai bên mặt và cằm và không có khe hở.

Cách cải thiện khẩu trang vải hoặc khẩu trang phẫu thuật để vừa khít hơn

- Đối với trẻ nhỏ, hãy dùng loại khẩu trang nhỏ hơn vừa với khuôn mặt của trẻ.
- Dùng loại khẩu trang có gọng mũi. Cách này đặc biệt hữu dụng nếu quý vị đeo kính.
- Thắt nút vòng dây đeo tai vào sát mép khẩu trang và gài phần dư thừa vào bên trong để không tạo khe hở. Xem [video](#) hướng dẫn.
- Sử dụng lưới cố định hoặc nẹp cho khẩu trang—những thiết bị này được đeo bên ngoài khẩu trang vải hoặc khẩu trang dùng một lần để giảm lượng không khí thoát ra xung quanh mép khẩu trang.



Những người để các kiểu râu, như râu chòm có thể khó đeo được khẩu trang một cách vừa khít. Những người để râu có thể tỉa bớt, sử dụng lưới cố định/nẹp khẩu trang hoặc khẩu trang kép.

Mẹo để kiểm tra độ vừa khít của khẩu trang

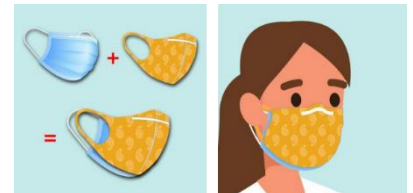
- Kiểm tra các khe hở bằng cách khum bàn tay quanh các mép ngoài của khẩu trang và cảm nhận xem có không khí thoát ra hay không. Hãy chắc chắn rằng không có không khí thoát ra từ chỗ gần mắt của quý vị hoặc từ các mép của khẩu trang.
- Nếu khẩu trang vừa khít, quý vị sẽ cảm thấy không khí ấm thoát ra từ mặt trước của khẩu trang và có thể thấy chất liệu khẩu trang chuyển động lên xuống theo từng nhịp thở.
- Đảm bảo rằng quý vị vẫn có thể thở dễ dàng và tầm nhìn của quý vị không bị cản trở.
- Nếu quý vị phải liên tục điều chỉnh khẩu trang của mình, thì có thể là khẩu trang không vừa khít. Hãy xem xét thử các loại hoặc kích cỡ khẩu trang khác nhau.

Đeo hai khẩu trang hay “khẩu trang kép”

“Khẩu trang kép” là cách đeo khẩu trang vải bên ngoài khẩu trang phẫu thuật. Cách này làm cho khẩu trang phẫu thuật vừa khít hơn và tăng cường (các) lớp bảo vệ.

Lưu ý quan trọng:

- Biện pháp khẩu trang kép không phát huy hiệu quả khi đeo kết hợp hai khẩu trang phẫu thuật vì sẽ quá lỏng.
- Khẩu trang phòng độc N95 (ví dụ: khẩu trang N95 hoặc KN95) không đeo kết hợp với một loại khẩu trang khác.
- Nếu quý vị thử biện pháp khẩu trang kép hoặc cách khác để cải thiện độ vừa khít của khẩu trang, hãy đảm bảo quý vị vẫn có thể thở dễ dàng và tầm nhìn của quý vị không bị cản trở. Hãy thử trước biện pháp này ở nhà.



Xem [Cải thiện Độ vừa khít và Khả năng lọc không khí của Khẩu trang để Giảm Sự lây lan của COVID-19](#) của CDC để biết thêm thông tin.

CÁCH ĐEO VÀ THÁO KHẨU TRANG

Cách đeo khẩu trang

- [Rửa tay](#) trước khi đeo khẩu trang.
- Đảm bảo khẩu trang vừa khít (xem ở trên).
- Đảm bảo quý vị có thể thở dễ dàng.

Khẩu Trang Phòng COVID-19

- Một khi quý vị đã đeo khẩu trang ở gần người khác, hãy cố gắng không chạm vào khẩu trang. Nếu quý vị chạm vào bất kỳ phần nào của khẩu trang ngoài vòng dây đeo tai/dây buộc, quý vị nên rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc dung dịch khử trùng tay.

Cách tháo khẩu trang

- Tháo khẩu trang bằng cách tháo vòng dây đeo tai hoặc dây buộc. Không chạm vào mặt ngoài của khẩu trang. Mặt ngoài của khẩu trang được coi là bị ô nhiễm cho đến khi khẩu trang được giặt sạch.
 - Với khẩu trang có vòng dây đeo tai: Cầm vào cả hai vòng dây đeo tai và nhấc lên để tháo khẩu trang.
 - Với khẩu trang có dây buộc: Tháo dây buộc ở dưới trước, sau đó tháo dây buộc ở trên và kéo khẩu trang ra khỏi mặt.
- Khẩu trang vải - bỏ vào túi hoặc thùng để giặt.
- Khẩu trang phẫu thuật hoặc khẩu trang phòng độc (ví dụ: khẩu trang N95 hoặc KN95) - vứt bỏ khi bị ướt hoặc bẩn trông thấy hoặc sau một ngày sử dụng (tùy vào việc nào xảy ra trước).
- Rửa sạch tay.

Tháo khẩu trang tạm thời (ví dụ: để ăn uống)

- Tháo khẩu trang (như hướng dẫn ở trên).
- Gập đôi khẩu trang sao cho các góc bên ngoài chạm vào nhau.
- Bỏ khẩu trang vào một túi sạch và khô.
- Khi quý vị đeo lại khẩu trang, hãy làm theo hướng dẫn ở trên và đảm bảo rằng cùng mặt khẩu trang hướng ra ngoài.



BẢO QUẢN KHẨU TRANG

Khẩu trang vải

- Bỏ khẩu trang vải ướt hoặc dính bẩn vào túi nhựa kín cho đến khi được giặt sạch. Giặt khẩu trang càng sớm càng tốt để ngăn ngừa nấm, mốc.
- Bỏ khẩu trang vải khô vào túi hoặc thùng giặt cho đến khi được giặt sạch.
- Giặt khẩu trang sau mỗi lần sử dụng.
 - Giặt theo hướng dẫn in trên nhãn vải. Quý vị có thể giặt khẩu trang bằng máy giặt chung với đồ giặt thông thường bằng chất giặt tẩy thông thường.
 - Nếu giặt bằng tay, hãy giặt bằng nước ấm và chất giặt tẩy hoặc xà bông. Rửa sạch bằng nước.
- Sấy khô khẩu trang **hoàn toàn** bằng máy sấy quần áo hoặc phơi khô tự nhiên trong không khí.

Khẩu trang phẫu thuật và khẩu trang phòng độc (khẩu trang N95 và KN95)

Vứt bỏ khẩu trang khi bị ướt, hoặc nhìn thấy dơ bẩn, hoặc sau một ngày sử dụng (tùy vào việc nào tới trước).

NHỮNG AI KHÔNG ĐƯỢC ĐEO KHẨU TRANG

Những người sau đây không được đeo khẩu trang:

- **Trẻ nhỏ dưới 2 tuổi.** Phần lớn trẻ em từ 2 đến 8 tuổi có thể đeo khẩu trang một cách an toàn dưới sự giám sát của người lớn.
- **Những người không thể đeo khẩu trang an toàn,** như người bị mất nhận thức, mất khả năng vận động hoặc không thể tự tháo khẩu trang mà không có sự trợ giúp.
- **Nhân viên làm việc trong những trường hợp mà việc đeo khẩu trang có thể gây rủi ro cho sức khỏe, sự an toàn hoặc nhiệm vụ công việc tại nơi làm việc** như được xác định theo [đánh giá rủi ro tại nơi làm việc](#).
- **Bất kỳ người nào được bác sĩ của họ chỉ định là không đeo khẩu trang.** Nếu công việc của họ liên quan đến việc tiếp xúc thường xuyên với người khác, thì họ phải đeo thiết bị thay thế không bị hạn chế, như tấm che mặt có rèm che vừa khít dưới cằm (xem [Tấm che mặt](#)), miễn là tình trạng sức khỏe của họ cho phép.

Lưu ý: Đối với người có bệnh lý có sẵn

Hầu hết những người có bệnh lý có sẵn, bao gồm cả những người mắc bệnh hen suyễn đều có thể, và cần đeo khẩu trang, trừ khi bác sĩ của họ chỉ định không nên đeo. Việc đeo khẩu trang không làm giảm lượng oxy cung cấp cho cơ thể hoặc gây tích tụ cacbon đioxit. Nếu quý vị hoặc người mà quý vị chăm sóc có bệnh lý có sẵn và quý vị lo ngại về việc đeo khẩu trang, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị. Bác sĩ sẽ tư vấn về những lợi ích và rủi ro tiềm ẩn với quý vị.

NHỮNG LƯU Ý ĐẶC BIỆT CHO NGƯỜI GẶP KHÓ KHĂN VỀ GIAO TIẾP HOẶC CÓ KHUYẾT TẬT NHẤT ĐỊNH

Khẩu trang trong suốt hoặc khẩu trang vải có tấm nhựa trong suốt là loại khẩu trang thay thế cho những người giao tiếp với:

- Người bị điếc hoặc lãng tai.
- Trẻ em hoặc học sinh đang học đọc.
- Người đang học ngôn ngữ mới.
- Người khuyết tật.



Những loại khẩu trang này giúp cho việc giao tiếp dễ dàng hơn. Khẩu trang có thể là loại tự làm hoặc mua ở cửa hàng. Hãy làm theo thông tin trong phần [Hướng dẫn đeo khẩu trang đúng cách](#) để đảm bảo rằng khẩu trang vừa khít.

Việc sử dụng khẩu trang đúng loại và luôn luôn đeo khi cần có thể là thách thức cho một số trẻ nhỏ và người có khuyết tật nhất định ở mọi lứa tuổi, bao gồm rối loạn về nhận thức, trí tuệ, phát triển, giác quan và hành vi. Nếu quý vị đang chăm sóc trẻ nhỏ và người có khuyết tật nhất định nào đó, hãy xin lời khuyên từ bác sĩ của họ về việc đeo khẩu trang.

TẤM CHE MẶT

Tấm che mặt là một tấm chắn trong suốt bao phủ khuôn mặt và thường hở ở hai bên và dưới cùng. Nhân viên y tế thường đeo tấm che mặt bên ngoài khẩu trang y tế để bảo vệ mắt khỏi chất dịch bắn hay phun ra từ cơ thể bệnh nhân.

Không được dùng riêng tấm che mặt để thay thế cho khẩu trang.

Tấm che mặt có rèm phủ ở mép dưới

Mặc dù tấm che mặt có thể không bảo vệ tốt như khẩu trang trong việc ngăn chặn sự lây lan của COVID-19, loại tấm che mặt có rèm phủ ở mép dưới ôm vừa khít dưới cằm hoặc được gài vào trong áo hoặc cổ áo có thể được sử dụng bởi người không thể đeo khẩu trang do khuyết tật hoặc tình trạng bệnh lý. Để biết thêm thông tin về tấm che mặt có rèm phủ bao gồm ảnh chụp minh họa, xin hãy xem [Câu hỏi Thường gặp về Tấm che mặt](#) của Bộ Y tế Công cộng California (CDPH).

KHÔNG đeo tấm che mặt bằng nhựa cho trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ.

THÔNG TIN THÊM

[Đeo Khẩu trang theo cách Có hiệu quả Bảo vệ Cao nhất](#) của CDPH

Thông tin từ Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh (CDC):

- [Hướng dẫn về Khẩu trang](#)
- [Các loại Khẩu trang](#)
- [Cải thiện Độ vừa khít và Khả năng lọc không khí của Khẩu trang để Giảm Sự lây lan của COVID-19](#)
- [Những lưu ý khi Đeo Khẩu trang](#)