

ការពារខ្លួនអ្នក និងអ្នកដទៃពីជំងឺ COVID-19

របៀបពាក់ម៉ាស់



ត្រូវប្រាកដថាម៉ាស់របស់អ្នកបិទជិតល្អ

- ម៉ាស់គួរតែគ្របជិតទៅលើច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។
- វាគួរតែបិទជិតទៅនឹងច្រមុះ នៅផ្នែកសងខាងនៃផ្ទៃមុខ និងក្រោមចង្ការរបស់អ្នក ដោយមិនមានចន្លោះប្រហោងឡើយ។

សម្រាប់ការការពារដ៏ល្អបំផុត សូមពាក់ឧបករណ៍ជំនួយការដកដង្ហើមដែលបិទជិតល្អ (ដូចជា ប្រភេទ N95 ប្រភេទ KN95 ឬប្រភេទ KF94)។

ម៉ាស់ដែលមានការការពារល្អប្រសើរជាងមុន បិទជិតនិងប្រោះបានល្អ។ ទាំងនេះរួមបញ្ចូល៖

- ម៉ាស់កម្រិតវេជ្ជសាស្ត្រ (ដែលប្រើប្រាស់ហើយអាចបោះចោលបាន)។
- ម៉ាស់ក្រណាត់ដែលមានយ៉ាងហោចណាស់ 3 ស្រទាប់ ហើយដែលផលិតឡើងពីវត្ថុធាតុដើមដែលបានត្បាញយ៉ាងតឹងរ៉ឹង ដោយរួមមានមួយស្រទាប់ដែលបានផលិតឡើងពីសាច់ក្រណាត់សិប្បនិម្មិតដែលមិនបានត្បាញ (ដូចជា ប៉ូលីប្រូផូលីនដែលបានរំលាយរួចផុត [melt-blown polypropylene])។
- ម៉ាស់ពីរជាន់។

វិធីធ្វើឱ្យការពាក់ម៉ាស់កម្រិតវេជ្ជសាស្ត្រ ឬម៉ាស់ក្រណាត់របស់អ្នក បិទជិតបានត្រឹមត្រូវ ជាងនេះ៖

ប្រើប្រាស់ម៉ាស់ដែលមានខ្សែលួសរឹងពីលើផ្នែកច្រមុះ



ម៉ាស់ពីរជាន់៖

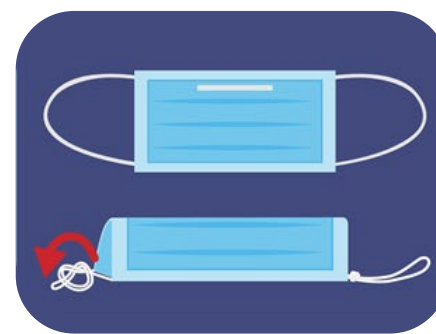
ពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ដែលបិទជិតល្អ ពីលើម៉ាស់កម្រិតវេជ្ជសាស្ត្រ



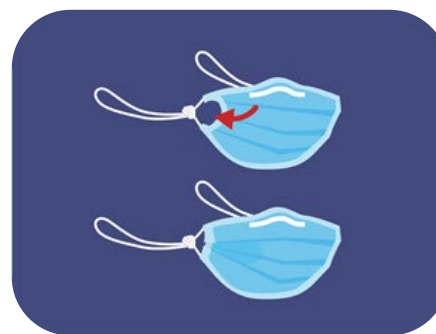
ប្រើប្រាស់ដង្ហើមម៉ាស់ពីលើម៉ាស់ក្រណាត់ ឬម៉ាស់កម្រិតវេជ្ជសាស្ត្រ ដើម្បីធ្វើឱ្យបិទជិតល្អជាងមុន



ចង និងបត់៖



ចងខ្សែរុំលើត្រចៀកនៅតែមររបស់ម៉ាស់



បត់សាច់ក្រណាត់ដែលនៅសល់ចូល



ពិនិត្យមើលថាបិទជិតល្អ