

# Bảo Vệ Bản Thân và Những Người Khác Không Bị Nhiễm COVID-19

## CÁCH ĐEO KHẨU TRANG



### Hãy đảm bảo khẩu trang của quý vị vừa khít với khuôn mặt

- Khẩu trang cần phải che kín hoàn toàn mũi và miệng.
- Khẩu trang cần phải vừa khít với mũi, hai bên má và dưới cằm và không có khe hở.

### Để được bảo vệ tốt nhất, hãy đeo khẩu trang phòng độc vừa vặn (như khẩu trang N95, KN95 hoặc KF94).

### Những loại khẩu trang vừa vặn và lọc không khí tốt có khả năng bảo vệ tốt hơn, bao gồm:

- Khẩu trang y tế (dùng một lần)
- Khẩu trang vải với ít nhất 3 lớp vải dệt khít, bao gồm một lớp vải tổng hợp không dệt (như nhựa dẻo Polypropylene).
- Khẩu trang kép

## CÁCH CHỈNH KHẨU TRANG Y TẾ HOẶC KHẨU TRANG VẢI VỪA KHÍT HƠN

Dùng khẩu trang có gọng điều chỉnh độ vừa khít ở mũi



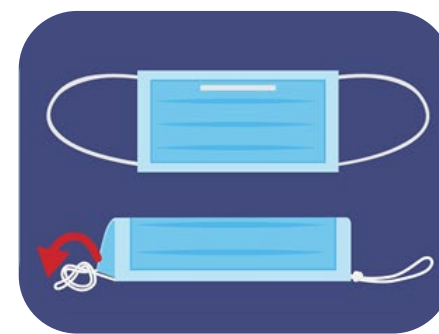
**Đeo khẩu trang kép:**  
Đeo một chiếc khẩu trang vải vừa vặn bên ngoài khẩu trang y tế



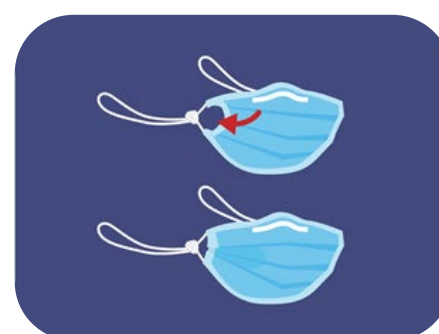
**Đeo nẹp khẩu trang** bên ngoài khẩu trang vải hoặc khẩu trang y tế để khẩu trang vừa khít hơn



**Thắt nút và gài:**



Thắt nút vòng dây đeo tai ở hai bên mép khẩu trang



Gài vật liệu thừa vào bên trong



Kiểm tra độ vừa khít