

Vi-rút Corona Mới Lạ (COVID-19)

Sở Y Tế Công Cộng Quận Los Angeles

Hướng Dẫn với Khăn Che Mặt Bằng Vải

Cập Nhật Mới Nhất:

17/7/20: Không nên sử dụng khẩu trang có van thở một chiều

26/6/20: Những cá nhân được miễn áp dụng quy định đeo khăn che mặt do một tình trạng y tế, và người được tuyển dụng để thực hiện công việc phải tiếp xúc thường xuyên với những người khác phải sử dụng một hình thức thay thế, chẳng hạn như tấm chắn mặt có khăn phủ ở phía dưới.

19/6/20: Những người được nhà cung cấp y tế hướng dẫn không đeo khăn che mặt bằng vải thì được miễn không phải đeo.

Tài liệu này cung cấp thông tin y tế công cộng về cách các thành viên cộng đồng có thể sử dụng khăn che mặt bằng vải một cách an toàn khi họ cần rời khỏi nhà của mình trong khoảng thời gian ngắn để có được hàng hóa hoặc dịch vụ thiết yếu. Công chúng nên sử dụng một khăn che mặt sạch sẽ vào bất cứ lúc nào mà họ sẽ phải tiếp xúc với những người mà không phải là những thành viên trong hộ gia đình của mình ở nơi công cộng hoặc tư nhân. Điều quan trọng cần lưu ý rằng việc sử dụng khăn che mặt không được xem như là thay thế cho việc thực hành khoảng cách vật lý và rửa tay thường xuyên.

Cách bảo vệ tốt nhất mà các cá nhân và cộng đồng có thể thực hiện chống lại COVID-19 là thường xuyên rửa tay, tránh sờ vào mắt, mũi, và miệng khi tay chưa rửa sạch, tránh ở gần người ốm và áp dụng khoảng cách vật lý, nhất là bằng cách ở nguyên trong nhà. Khăn che mặt không phải được dùng như là biện pháp thay thế cho những chiến lược đã được chứng thực nhằm làm chậm sự lây lan của bệnh; khăn che mặt chỉ là một công cụ bổ sung để có thể bảo vệ người khác trước khả năng có thể bị phơi nhiễm với các giọt bắn qua đường hô hấp đến từ miệng của chúng ta khi chúng ta nói chuyện, hắt hơi hoặc ho.

Khăn che mặt bằng vải không dành cho các nhân viên chăm sóc y tế, nhân viên cấp cứu, và những người làm việc mà công tác đòi hỏi cần phải tiếp xúc gần với người bị ốm.

Khăn che mặt bằng vải là gì?

Khăn che mặt bằng vải là một vật liệu dùng để che mũi và miệng. Khăn được buộc cố định trên đầu bởi các dây buộc hoặc dây đeo, hoặc đơn giản là được quấn quanh phần dưới khuôn mặt. Khăn che mặt có thể được làm từ nhiều loại vật liệu khác nhau, chẳng hạn như vải bông, lụa, hoặc vải lanh. Khăn che mặt bằng vải có thể được sản xuất tại nhà máy hoặc được khâu bằng tay, hoặc được ứng biến từ những vật dụng trong nhà như khăn quàng cổ, áo phông, áo nỉ, hoặc khăn lau.

Tại sao lại đeo khăn che mặt?

Thông tin gần đây chỉ ra rằng che mũi và miệng của quý vị có thể làm chậm sự lây lan của COVID-19 vì:

- Các cá nhân có thể bị nhiễm bệnh trước khi xuất hiện triệu chứng. Quý vị có thể đã nhiễm bệnh và không hề biết điều đó. Nếu quý vị che mũi và miệng của mình, việc này có thể hạn chế sự lây lan của COVID-19.
- Chúng ta ít chạm vào mặt của mình hơn khi mặt được che lại. Việc chạm vào mặt của mình sau khi chạm vào thứ gì đó đã bị nhiễm COVID-19 sẽ làm tăng cơ hội quý vị bị ốm vì COVID-19.

Khăn che mặt bằng vải có hiệu quả ở mức nào trong việc ngăn ngừa sự lây lan của COVID-19?

Không có nhiều bằng chứng về việc công chúng sử dụng khăn che mặt bằng vải trong thời gian đại dịch có thể giúp giảm thiểu sự lây lan bệnh tật. Vai trò chính của khăn che mặt là để giảm thiểu các hạt truyền nhiễm bị phóng thích vào trong không khí khi mà ai đó nói chuyện, ho, hoặc hít hơi, bao gồm người đã nhiễm COVID-19 nhưng vẫn cảm thấy khỏe. Khăn che mặt bằng vải không thay thế cho các biện pháp khoảng cách vật lý và rửa tay, và ở nhà khi bị ốm, nhưng chúng có thể hữu ích khi kết hợp với những biện pháp can thiệp chính yếu này. Nếu quý vị dự định sử dụng khăn che mặt, điều quan trọng là phải che được mũi và miệng của quý vị. Hạ khăn xuống phía dưới mũi và miệng của quý vị trong khi nói chuyện sẽ làm phản tác dụng của mục đích dùng khăn che mặt bởi lẽ quý vị có thể lây truyền vi-rút trong khi nói chuyện.

Tại sao bây giờ tôi có thể che lại mặt của mình, trong khi trước đó khăn che mặt không được khuyến nghị?

Khăn che mặt không được khuyến nghị trước đây cho công chúng nhằm để bảo vệ họ không bị nhiễm COVID-19. Chúng tôi tìm hiểu thấy rằng các cá nhân có thể bị nhiễm và lây truyền COVID-19 mà họ không hề hay biết, thậm chí cả khi họ không có triệu chứng nào. Thông tin mới này gợi ý rằng khăn che mặt có thể bảo vệ những người khác không bị lây nhiễm. Đeo khăn che mặt có thể giúp ngăn ngừa sự lây lan của các giọt nước bọt có thể chứa các hạt lây nhiễm.

Khi nào tôi nên đeo khăn che mặt bằng vải?

Quý vị được yêu cầu đeo khăn che mặt bằng vải để che mũi và miệng của mình khi quý vị phải đi ra ngoài cộng đồng và có những người khác ở xung quanh. Nếu quý vị đang ở trong một khu vực chỉ có một mình quý vị, không cần phải đeo khăn che mặt. Đeo khăn che mặt bằng vải không loại bỏ nhu cầu quý vị cần thực hiện cách vật lý với những người khác và rửa tay thường xuyên. Xin hãy đọc nhiều tài liệu hướng dẫn có trên [trang web của cơ quan y tế công cộng](#) để biết được khi nào có thể có yêu cầu đeo khăn che mặt tại các địa điểm cụ thể.

Tôi có những lựa chọn nào để che mặt?

Những loại khăn che mặt được chấp nhận, và có thể tái sử dụng dành cho công chúng nói chung bao gồm:

- Khăn bản vuông bandana
- Khăn ống quàng cổ
- Khăn che mặt tự làm tại nhà
- Khăn quàng cổ
- Vải có sợi đan/dệt chặt, chẳng hạn như áo phông bằng vải bông và một vài loại khăn lau

Trẻ em có cần sử dụng khăn che mặt bằng vải không?

Trẻ dưới 2 tuổi (bao gồm trẻ sơ sinh) không cần đeo khăn che mặt bằng vải. Những trẻ từ 2 đến 8 tuổi nên sử dụng khăn che mặt, nhưng phải dưới sự giám sát của người lớn để đảm bảo trẻ có thể thở một cách an toàn và tránh bị nghẹn hoặc ngạt thở. Trẻ có vấn đề về hô hấp không nên đeo khăn che mặt.

Tôi có thể dùng khẩu trang phòng khí hơi độc N95 hoặc khẩu trang y tế để thay thế được không?

Đặc biệt không khuyến khích việc mua khẩu trang phòng khí hơi độc hoặc khẩu trang y tế dành cho những nơi thực hiện chăm sóc y tế và nhân viên y tế (bao gồm khẩu trang phòng khí hơi độc N95 và khẩu trang y tế). Khẩu trang phòng khí hơi độc và khẩu trang y tế được đeo để bảo vệ bởi các nhân viên chăm sóc y tế và những nhân viên chăm sóc cho người có thể bị nhiễm COVID-19 hoặc các bệnh truyền nhiễm khác.

Những người bị ốm và có các triệu chứng nhiễm COVID-19 không nên rời khỏi nhà của mình, nhưng nếu họ phải rời khỏi nhà để thực hiện những chuyến thăm khám y tế, họ cũng có thể sử dụng khẩu trang y tế, nhưng cũng có thể sử dụng khăn che mặt nếu không có khẩu trang y tế. Điều quan trọng cần lưu ý là nếu sử dụng khẩu trang thì không nên dùng loại có van thở một chiều.

Ngược lại, khăn che mặt được khuyến nghị dành cho công chúng nhằm ngăn ngừa một ai đó có thể họ không biết là mình đã nhiễm bệnh và lây COVID-19 sang cho người khác. Bởi mục đích chính của khăn che mặt là để bảo vệ những người khác hơn là bảo vệ người đeo khẩu trang, cho nên việc đeo khẩu trang phòng khí hơi độc N95 hoặc khẩu trang y tế là không cần thiết. Khẩu trang phòng khí hơi độc và khẩu trang y tế đang bị khan hiếm và càng trở nên cần thiết để chăm sóc cho những người bị nhiễm COVID-19 một cách an toàn, điều quan trọng là những vật dụng y tế này không nên được sử dụng bên ngoài những nơi thực hiện chăm sóc y tế.

Việc đeo khăn che mặt có phải bắt buộc?

Mọi người được yêu cầu đeo khăn che mặt khi họ tương tác với những người mà không phải là những thành viên trong hộ gia đình của mình ở nơi công cộng hoặc tư nhân. Khăn che mặt là một công cụ bổ sung mà các cá nhân nên sử dụng để giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19, nhưng không thể thay thế các yêu cầu cách ly xã hội khác. Không nên đeo khăn che mặt bằng vải cho trẻ dưới 2 tuổi hoặc bất kỳ người nào đang bất tỉnh, và không nên dùng cho những người bị khó thở hoặc không thể tự tháo khăn che mặt khi không được trợ giúp. Những người được nhà cung cấp y tế hướng dẫn không đeo khăn che mặt bằng vải thì được miễn không phải đeo khăn che mặt bằng vải. Những cá nhân được miễn áp dụng quy định đeo khăn che mặt do một tình trạng y tế, và người được tuyển dụng để thực hiện công việc phải tiếp xúc thường xuyên với những người khác phải sử dụng một hình thức thay thế không hạn chế, chẳng hạn như tấm chắn mặt có khăn phủ ở phía dưới, miễn là tình trạng y tế của họ cho phép thực hiện điều này. Ưu tiên sử dụng khăn phủ có hình dạng phù hợp ở phía dưới cằm.

Tôi nên bảo quản cho khăn che mặt bằng vải như thế nào?

Thường xuyên giặt khăn che mặt của quý vị là một ý hay, lý tưởng nhất là nên giặt sau mỗi lần sử dụng, hoặc ít nhất là mỗi ngày một lần. Chuẩn bị một túi hoặc thùng đựng khăn che mặt bằng vải cho đến khi có thể mang ra giặt bằng chất tẩy rửa và nước nóng, và làm khô bằng chu kỳ sấy nóng. Nếu quý vị phải tái sử dụng khăn che mặt bằng vải của mình trước khi giặt rửa, hãy ngay lập tức rửa tay của quý vị sau khi đeo nó vào và tránh chạm vào mặt của mình. Vứt bỏ khăn che mặt bằng vải khi chúng:

- Không còn có thể che kín mũi và miệng
- Đã bị kéo giãn hoặc dây buộc hoặc dây đeo bị hỏng
- Không thể giữ chặt trên mặt
- Mặt vải có lỗ thủng hoặc bị rách

