

## Sử Dụng Khẩu Trang Vải để Giúp Giảm Sự Lây Truyền của COVID-19

**Nếu quý vị cần rời khỏi nhà, hãy đeo một khẩu trang vải.**

Nhà Y tế và Dịch vụ Nhân sinh NH khuyến nghị là tất cả các Công dân Bang Granite nên đeo khẩu trang vải khi ở ngoài nhà để giúp giảm sự lây truyền của COVID-19. Lời khuyên này dựa trên dữ liệu mới về cách COVID-19 có thể lây truyền trước khi một người có bất kỳ triệu chứng nào. Một mặt nạ giúp bảo vệ những người khác xung quanh quý vị nếu quý vị đã bị nhiễm bệnh và không biết.

Một khẩu trang vải là một cách phòng ngừa nữa mà chúng ta có thể làm để giúp giảm sự lây truyền của COVID-19 – và không là một cách thay thế cho sự giãn cách thể chất và các biện pháp phòng ngừa khác. Quý vị vẫn cần ở xa mọi người ít nhất 2 mét (6 feet), ngay cả khi đeo một khẩu trang.



Các khẩu trang vải được khuyến dùng không phải là mặt nạ phẫu thuật y tế hoặc mặt nạ phòng hơi độc N-95. Những loại mặt nạ này là nguồn cung cấp tối cần phải được dành riêng cho các nhân viên y tế và nhân viên đáp ứng đầu tiên của chúng tôi. Xin làm khẩu trang riêng cho mình với các vật dụng trong nhà (xem thêm ở mặt sau).

Ví dụ về lúc đeo khẩu trang	Ví dụ về lúc quý vị không cần đeo khẩu trang
Các chuyến đi đến tiệm tạp hóa, hiệu thuốc, bác sĩ hoặc bệnh viện	Ở nhà, nếu mọi người trong nhà không có triệu chứng
Những người làm việc thiết yếu tại một tiệm tạp hóa, hiệu thuốc, hoặc cơ sở kinh doanh khác nơi họ không thể duy trì khoảng cách ít nhất 2 mét (6 feet) giữa mình và người khác	Đi dạo trong rừng hoặc trong khu phố của mình. Nhưng hãy mang theo một cái trong trường hợp quý vị gặp người khác và dừng lại để trò chuyện
Ở nhà nếu quý vị bị bệnh và có người khác trong nhà	Chạy bộ trên lối mòn dành cho xe đạp, nếu nó không quá đông đúc
Nhân viên chăm sóc tại gia chăm sóc cho những người bị yếu	Những ai không bao giờ nên đeo mặt nạ: <ul style="list-style-type: none"> <li>• trẻ em dưới 2 tuổi</li> <li>• bất cứ ai đang bị khó thở, hoặc đang bất tỉnh</li> <li>• bất cứ ai không thể tháo mặt nạ mà không có sự trợ giúp</li> </ul>
Đi xe buýt, taxi, hoặc đi xe chung	
Đi bộ trên một con đường bận rộn và đông đúc	

## Một khẩu trang vải bao gồm những gì?

Một khẩu trang vải là bất kỳ miếng vải nào được buộc vững vàng (như khăn rằn, khăn quàng cổ hoặc mặt nạ tự chế) để che miệng và mũi của quý vị. Nó không bảo vệ đầy đủ cho người đeo và không thể thay thế cho sự giãn cách giao tiếp, nhưng có thể bảo vệ người khác trong trường hợp người đeo đã bị nhiễm COVID-19 và chưa bắt đầu cho thấy triệu chứng. Khẩu trang vải được khuyến nghị là để giúp bảo quản Thiết bị Bảo vệ Cá nhân cho nhân viên y tế tuyến đầu. Để biết thêm tin tức về cách đeo và làm khẩu trang vải, xem mạng [CDC website](https://www.cdc.gov)

## Tại sao quý vị được khuyến nghị điều này lúc này?

Có rất nhiều thứ chúng ta vẫn còn đang tìm hiểu về COVID-19. Tuy nhiên, có nhiều bằng chứng cho thấy những người không có triệu chứng vẫn có thể truyền vi-rút, và những giọt nước được tạo ra khi thở, nói, hoặc háng giọng có thể lây truyền COVID-19 từ người sang người. Chúng ta tiếp tục nghỉ ở nhà và thực hành sự giãn cách thể chất và vệ sinh tay tốt là những phương pháp quan trọng nhất để ngăn chặn sự lây truyền của COVID-19. Bằng cách khuyến nghị rằng Công dân Bang Granite sử dụng khẩu trang vải, chúng ta sẽ có thêm một hành động nữa để giúp giảm sự lây truyền.

## Cách đeo khẩu trang vải

- Với bàn tay sạch xác định mặt ngoài của khẩu trang và mặt đó sẽ hướng ra ngoài.
- Cầm khẩu trang vải với các vòng tai và tròn mỗi vòng quanh mỗi tai.
- Hãy chắc chắn rằng khẩu trang vải che miệng VÀ mũi của mình.
- Tránh chạm vào mặt trước của khẩu trang vải trong khi nó đang ở trên mặt.
- Nếu nó bị bẩn, quý vị phải nên thay thế nó.
- Nếu quý vị chạm vào khẩu trang vải xin hãy rửa tay.



## Removing a cloth face covering

- Cầm các vòng tai và kéo về phía trước tai của quý vị để loại bỏ.
- Đừng chạm vào mắt, mũi và miệng khi tháo nó ra
- Gấp khẩu trang vải sao cho mặt ngoài được nằm ở bên trong.
- Cho khẩu trang vải vào trong một túi nhựa để giặt sau, để ý không cho nó chạm vào mặt ngoài túi nhựa.
- Tháo và cất giữ khẩu trang vải đúng cách và an toàn.
- Rửa tay ngay lập tức sau khi tháo nó ra.

## Làm sạch khẩu trang vải hàng ngày, bằng tay hoặc máy, sử dụng chất tẩy rửa.

Một máy giặt phải nên có đủ điều kiện để giặt khẩu trang vải đúng cách. Hãy chắc chắn rằng nó hoàn toàn khô trước khi sử dụng. Quý vị phải nên có sẵn một ít để có thể giặt thay phiên.

## Làm riêng cho mình.

CDC có [hướng dẫn cách làm khẩu trang của riêng cho quý vị](https://www.cdc.gov) bằng nhiều phương pháp khác nhau, bao gồm may máy hoặc khâu tay, một phương pháp không may với một chiếc áo thun và cây kéo, và một phương pháp không may với một chiếc khăn rằn nhỏ.

Để thêm tin tức, vào thăm: <https://www.nh.gov/covid19/>

*\* Được thích nghi từ Nha Y tế Vermont*

