

## Cách Sử Dụng Khẩu Trang Để Giúp Làm Chậm Sự Lây Lan của COVID-19

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

Tất cả người dân của Granite State (trên 5 tuổi) [được yêu cầu](#) đeo khẩu trang che mũi và miệng bất cứ khi nào họ ở trong không gian công cộng, trong nhà hoặc ngoài trời, nơi họ không thể hoặc không thường xuyên duy trì khoảng cách vật lý ở ít nhất sáu feet so với những người bên ngoài hộ gia đình của họ. Lời khuyên này dựa trên dữ liệu của CDC về cách COVID-19 có thể lây lan trước khi một người có bất kỳ triệu chứng nào. Khẩu trang giúp bảo vệ cả quý vị và những người xung quanh quý vị bạn bị nhiễm bệnh mà không biết.

Khẩu trang là một biện pháp phòng ngừa nữa mà chúng ta có thể thực hiện để giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19 - và **KHÔNG** thay thế cho việc giữ khoảng cách về thể chất và các biện pháp phòng ngừa khác. Quý vị vẫn cần giữ khoảng cách với mọi người ít nhất 6 feet, ngay cả khi đeo khẩu trang.

Thông tin thêm:

[Thông Tin về Khẩu Trang từ Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh New Hampshire COVID-19 Website](#)

### Cách chọn khẩu trang

Hai cách quý vị có thể đảm bảo rằng khẩu trang của quý vị đang hoạt động và giữ cho quý vị an toàn là tập trung vào việc chọn một khẩu trang nhiều lớp (ít nhất là 2-3 lớp) và khẩu trang đó vừa khít với khuôn mặt của quý vị mà không có khoảng trống và che phủ mũi và miệng. Điều này sẽ giúp ngăn chặn các giọt đường hô hấp của quý vị và những người khác thoát ra ngoài.

- Chọn khẩu trang có thanh nẹp mũi
- Sử dụng bộ khung đeo hoặc nẹp khẩu trang
- Kiểm tra xem mặt nạ của quý vị có vừa khít với miệng mũi và cằm không
- Sử dụng khẩu trang vải có nhiều lớp HOẶC đeo khẩu trang dùng một lần bên dưới khẩu trang vải. Cải thiện sự phù hợp và khả năng lọc không khí là các yếu tố quan trọng
- **KHÔNG** kết hợp hai mặt nạ thủ thuật y tế. Đồng thời **KHÔNG** kết hợp khẩu trang KN95 với bất kỳ loại khẩu trang nào khác

Quý vị cũng có thể làm cho khẩu trang dùng một lần vừa vặn hơn bằng cách thắt nút và gài vành tai. Để làm điều này:

- Thắt các vòng tai nơi chúng nối với mép của khẩu trang
- Gấp và nhét các phần không cần thiết dưới các cạnh
- Để được hướng dẫn bằng video, truy cập: <https://youtu.be/UANi8Cc71A0>



## Cách đeo khẩu trang

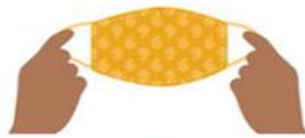
- Dùng tay sạch để xác định mặt ngoài của khẩu trang và mặt đó phải quay mặt ra ngoài.
- Nắm chặt khẩu trang vải bằng quai đeo tai và đặt một vòng quanh mỗi tai.
- Đảm bảo khẩu trang vải ặt che miệng VÀ mũi của quý vị.
- Tránh chạm vào mặt trước của khẩu trang vải khi quý vị đang đeo.
- Nếu mặt này bị bẩn, quý vị nên thay khẩu trang.
- Nếu quý vị chạm vào khẩu trang vải, hãy rửa tay.

## Cách tháo khẩu trang



①

Cẩn thận, tháo dây ra sau đầu hoặc kéo căng vành tai



②

Chỉ cầm dây đeo tai hoặc dây buộc



③

Gấp các góc bên ngoài lại với nhau



④

Lưu ý không chạm vào mắt, mũi, miệng khi tháo và rửa tay ngay sau khi tháo

## Cách bảo quản khẩu trang



### Bảo quản khẩu trang ướt hoặc bẩn trong túi nhựa

Nếu khẩu trang của quý vị bị ướt hoặc bẩn do mồ hôi, nước bọt, lớp trang điểm hoặc các chất lỏng hoặc chất khác, hãy giữ khẩu trang trong một túi nhựa kín cho đến khi quý vị có thể giặt sạch.



### Bảo quản khẩu trang KHÔNG ướt hoặc bẩn trong túi giấy

Quý vị có thể cất khẩu trang tạm thời để sử dụng lại sau này. Giữ khẩu trang trong một túi khô, thoáng khí (như túi giấy hoặc vải lưới) để giữ cho nó sạch sẽ giữa các lần sử dụng. Khi sử dụng lại khẩu trang, hãy giữ nguyên mặt hướng ra ngoài. Nếu quý vị tháo khẩu trang ra để ăn hoặc uống bên ngoài nhà, quý vị có thể đặt nó ở nơi an toàn để giữ sạch, chẳng hạn như túi, ví hoặc túi giấy của mình.

## Rửa và làm khô khẩu trang tái sử dụng

Quý vị nên giặt khi khẩu trang bị bẩn hoặc ít nhất là hàng ngày. Hầu hết các loại khẩu trang có thể tái sử dụng đều có thể được giặt cùng các đồ giặt khác. Sử dụng xà phòng thông thường và giặt theo nhãn. Quý vị cũng có thể giặt khẩu trang bằng tay. Đảm bảo xả sạch hết xà phòng.

Làm khô khẩu trang bằng máy sấy hoặc bằng cách phơi khô. Nếu quý vị không thể treo cho đến khi khô, hãy đặt khẩu trang bằng phẳng và đảm bảo để nó khô hoàn toàn trước khi sử dụng.

