

YUAV SIV LUB NPOG NTSEJMUAG (FACE MASK) LICAS THIAJ LI YOG

Nco ntsoov: lub npog ntsejmuag no yeej pab tau zoo nrog rau kev nquag ntxuav tes thiab nyob deb ntawm lwm tus tibneeg. Yuav tsum tau nyob deb li rau feet thaum tawm mus sab nraud nrog tibneeg coob coob.

Siv lub npog ntsejmuag los npog koj lub qhov ncauj thiab qhov ntshwg thaum koj nyob nrog tib neeg coob sab nraud



- Koj yeej muab tau tus kabmob COVID-19 no kis tau rau lwm tus txawm hais tias zoo li koj twb tsi mob, yog li ntawd koj thiaj yuav tsum tau npog ntsejmuag txhua zaus uas koj tawm mus sab nraud nrog tibneeg coob.
- Tsi txhob siv lub npog ntsejmuag lossis ib yam dabtsi los npog cov menyuum yaus uas yau tshaj ob xyoo, lossis npog ib tus neeg twg uas pheej ua tsi tshuav taus pa, lossis twb hnovqab lawm, lossis tsi muaj zog lossis tsi paub muab lub npog ntsejmuag ntawd rho tawm yog tsi muaj ib tus los pab rho.
- TSI TXHOB siv cov npog ntsejmuag uas tshwj rau cov tibneeg kho mob xwb.

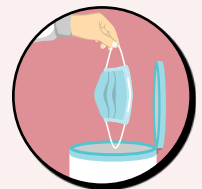
Yuav siv lub npog ntsejmuag li cas thiaj li yog

1. Uantej yuav npog ntsejmuag, yuav tsum siv xasnpus los ntxuav tes li 20 seconds
2. Npog koj lub qhov ncauj thiab qhov ntshwg kom zoo kom tsi txhob khoo lossis nqag ib qhov twg ntawm lub npog ntsejmuag
3. Tsi txhob kov lub npog ntsejmuag thaum uas koj muab npog lawm. Yog hais tias koj kov koj lub npog ntsejmuag lawm, siv xasnpus los ntxuav tes.



Lub npog ntsejmuag yuav hle tawm licas thiaj li yog

1. Tsi txhob kom koj lub qhovmuag, qhov ntshwg, lossis qhov ncauj thaum koj hle koj lub npog ntsejmuag. Muab hle tawm los ntawm qhov uas rub txoj hlua yas khuab pobntseg lossis daws txoj hlua sab nraud lub npog ntsejmuag.
2. Muab lub npog ntsejmuag uas tsuas siv tau tib zaug xwb povtseg tamsim thaum siv tas. Cov npog ntsejmuag uas siv tau ntau zaus yuav tsum tau siv lub tshuab ntxhua khaub ncaws los ntxhua ua ntu zus.
3. Siv xasnpus los ntxuav tes tomqab uas koj hle koj lub npog ntsejmuag.



Cov Kev Pab

Kev qhia koj ua lossis xaws koj lub npog ntsejmuag:

- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/DIY-cloth-face-covering-instructions.pdf
- www.youtube.com/watch?v=tPx1yqvJgf4

Lwm yam kev qhia:

- www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html
- www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks

Lub npog ntsejmuag yuav tsum zoo licas

- Yuav tsum haum nkaus kom zoo thiab kom npuab zoo rau ntawm ob sab plhu
- Yuav tsum tau muaj txoj hlua khi lossis txoj hlua yas khuab ntawm pobntseg
- Yuav tsum siv ob peb txheej cov ntaub tshiab los xaws
- Yuav tsum saib kom ua taus pa thiab
- Yuav tsum siv lub tshuab ntxhua khaub ncaws los ntxhua thiab ziab tau uas yuav tsi ua rau puas lossis ua rau tsi haum lawm

