

SỬ DỤNG MẶT NẠ NHƯ THẾ NÀO CHO ĐÚNG CÁCH

Xin nhớ: Mặt nạ chỉ hiệu quả khi kết hợp với rửa tay thường xuyên và giữ khoảng cách xã hội. Tránh xa những người khác sáu feet ở nơi công cộng.

Che miệng và mũi bằng mặt nạ khi ở xung quanh người khác



- Bạn có thể lây lan COVID-19 cho người khác ngay cả khi bạn không cảm thấy bị bệnh do đó nên luôn luôn đeo mặt nạ hoặc che mặt khi ra ngoài công cộng.
- Không nên dùng mặt nạ hoặc che mặt cho trẻ em dưới hai tuổi, cho bất cứ ai khó thở, hoặc trong tình trạng bất tỉnh, mất khả năng hoặc không thể tháo mặt nạ mà không có sự trợ giúp.
- KHÔNG dùng mặt nạ dành cho nhân viên y tế.
- Một mặt nạ không thay thế cho khoảng cách xã hội — giữ khoảng cách 6 feet giữa bạn và người khác.

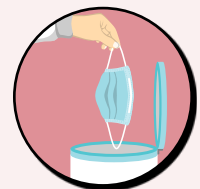
Làm thế nào để đeo đúng

1. Trước khi đeo mặt nạ, rửa tay bạn với xà phòng và nước ít nhất 20 giây.
2. Che miệng và mũi của bạn và bảo đảm không có khoảng trống giữa khuôn mặt và mặt nạ.
3. Tránh chạm vào mặt nạ khi bạn đang đeo nó. Nếu bạn chạm vào mặt nạ, hãy rửa tay bằng xà phòng và nước.



Làm thế nào để bỏ ra đúng

1. Không chạm vào mắt, mũi và miệng khi tháo mặt nạ. Tháo mặt nạ bằng cách nắm các vòng tai hoặc tháo nó từ phía sau.
2. Vứt bỏ mặt nạ sử dụng mặt lần ngay lập tức. Mặt nạ tái sử dụng nên được giặt bằng máy thường xuyên.
3. Rửa tay bạn bằng xà phòng và nước sau khi gỡ mặt nạ.



Nguồn Tin

Cách tự làm mặt nạ:

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

Thông Tin Thêm:

- 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

Đeo mặt nạ nên:

- Vừa khít nhưng thoải mái dựa vào mặt
- Được bảo đảm buộc vào phía sau hoặc vòng tai
- Bao gồm nhiều lớp vải sạch
- Cho phép thở mà không hạn chế
- Có thể giặt và sấy khô bằng máy không làm thiệt hại và thay đổi hình dáng

