BOSTON PUBLIC HEALTH COMMISSION | FACT SHEET

Mask Guide

គន្លឹះណែនាំទូទៅ៖

- ម៉ាស់ជួយចាប់យកដំណក់ទឹកតូចៗ និងចំហាយទឹកខ្ទាតពីមាត់និងច្រមុះរបស់អ្នកពាក់ម៉ាស់ ហើយការពារវាមិនឱ្យខ្ទាតទៅដល់អ្នកដទៃ។

- **ពាក់ម៉ាស់ ឬម៉ាស់ក្រណាត់ជានិច្ច** ពេលអ្នកនៅទីសាធារណ: – ទាំងនៅខាងក្នុង និងខាងក្រៅអគារ- ហើយនិងពេលដែលអ្នកនៅក្បែរមនុស្សដែលអ្នកមិនរស់នៅជាមួយ។

- **លាងដៃរបស់អ្នកមុនពេលពាក់ម៉ាស់របស់អ្នក និងបន្ទាប់ពីដោះម៉ាស់ចេញ។** កុំប៉ះផ្នែកខាងមុខនៃម៉ាស់។ កាន់ម៉ាស់នៅត្រង់កងពាក់លើត្រចៀក ឬខ្សែចងលើត្រចៀក។

- **សូមចាំថា ម៉ាស់របស់អ្នកត្រូវតែគ្របជិតច្រមុះនិងមាត់របស់អ្នកជានិច្ច** ដោយគ្របច្រមុះ និងចង្ការរបស់អ្នកឲ្យជិតល្អជុំវិញចំហៀងមុខសងខាង

សម្រាប់សាធារណ:ជន៖

1) **ម៉ាស់ក្រណាត់ –** ការប្រើម៉ាស់ក្រណាត់ធម្មតាអាចជួយការពារការឆ្លងរីករាលដាលនៃមេរោគនេះបាន។ ម៉ាស់ក្រណាត់ធម្មតាអាចផលិតឡើងពីរបស់របរដែលមានរួចហើយនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នក។ **គួរតែបោកសម្អាតម៉ាស់ទាំងនេះមុនពេលយកមកពាក់ម្តងទៀត។**

   ក្រណាត់**ដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត** សម្រាប់ធ្វើម៉ាស់ក្រណាត់គឺ៖
   - ក្រណាត់ត្បាញយ៉ាងតឹងជិត ដូចជាក្រណាត់កប្បាស និងកប្បាសលាយ
   - អាចដកដង្ហើមបាន
   - មានស្រទាប់ពីរ ឬបីជាន់

2) **ម៉ាស់ប្រភេទប្រើហើយបោះចោល និងមិនមែនជាម៉ាស់ពេទ្យ –**
   អ្នកអាចនឹងចង់ប្រើម៉ាស់ប្រភេទប្រើហើយបោះចោលនៅពេលម៉ាស់របស់អ្នកប្រហែលជាសើម ឬកខ្វក់។
   វាមិនដូចគ្នានឹងម៉ាស់វះកាត់ ឬម៉ាស់ពេទ្យផ្សេងទៀតទេ។ **សូមចងចាំយកតាមខ្លួន** នូវម៉ាស់ប្រភេទប្រើហើយបោះចោលថែមទៀតក្នុងករណីដែលអ្នកត្រូវការផ្លាស់ប្តូរម៉ាស់ដែលសើម ឬកខ្វក់។ **ម៉ាស់ទាំងនេះមិនអាចបោកសម្អាតបានទេ។**

3) អ្នកក៏អាចជ្រើសរើសម៉ាស់ប្រភេទប្រើហើយបោះចោលមួយនៅក្រោមម៉ាស់ក្រណាត់បានផងដែរ។
   a. ម៉ាស់ទីពីរគួរតែរុញតែមនៃម៉ាស់ផ្នែកខាងក្នុងឲ្យទល់នឹងមុខរបស់អ្នក។

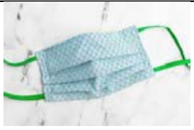
សម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព និងបុគ្គលិកជួរមុខ៖ *ម៉ាស់វះកាត់និងឧបករណ៍ដកដង្ហើម គឺជាសម្ភារផ្គត់ផ្គង់ចាំបាច់ដែលគួរតែត្រូវបានបម្រុងទុកសម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព និងបុគ្គលិកជួរមុខដទៃទៀតដើម្បីការពារការខ្វះខាតការផ្គត់ផ្គង់។*

1) **ម៉ាស់វះកាត់** – ម៉ាស់វះកាត់ (ម៉ាស់ពេទ្យ) ជួយចាប់យកដំណក់ទឹកតូចៗនិងចំហាយទឹកខ្ទាតចេញពីមាត់និងច្រមុះរបស់អ្នកពាក់ ហើយការពារវាមិនឱ្យខ្ទាតទៅដល់អ្នកដទៃ។ **ម៉ាស់ទាំងនេះមិនអាចបោកសម្អាតបានទេ។**

2) **ម៉ាស N95** – ម៉ាស N95 ច្រោះចេញយ៉ាងហោចណាស់ 95 ភាគរយនៃភាគល្អិតនៅក្នុងខ្យល់ រួមទាំងភាគល្អិតធំនិងតូច ហើយម៉ាសនេះត្រូវបានបញ្ជាក់ទទួលស្គាល់ដោយវិទ្យាស្ថានជាតិសម្រាប់សុវត្ថិភាពការងារ និងសុខភាព (NIOSH)។ ម៉ាស N95 ត្រូវការការសម្អាតតាមវេជ្ជសាស្ត្រ ការបណ្តុះបណ្តាលវេជ្ជសាស្ត្រ និងការធ្វើតេស្តលើការពាក់ឲ្យត្រូវនឹងមុខដើម្បីពាក់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
   ម៉ាស់ប្រភេទទាំងនេះមិនអាចបោកសម្អាតបានទេ។

3) **ម៉ាស KN95** – ម៉ាស KN95 ផ្តល់ការការពារគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់បុគ្គលិកថែទាំសុខភាព ប៉ុន្តែវាមិនបានទទួលការយល់ព្រមពី NIOSH ទេ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ រដ្ឋបាលចំណីអាហារនិងឱសថអាមេរិក (FDA) បានអនុញ្ញាតឱ្យប្រើម៉ាស់ KN95 តែនៅក្នុងមណ្ឌលថែទាំសុខភាពនៅពេលដែលខ្វះ ឬមិនមានម៉ាស់ N95 ប៉ុណ្ណោះ។ **ម៉ាស់ប្រភេទទាំងនេះមិនអាចបោកសម្អាតបានទេ។ តើម៉ាស់មួយណាដែលសមស្របសម្រាប់ខ្ញុំ?**

ប្រសិនបើការងាររបស់អ្នកតម្រូវឱ្យអ្នកប្រើបរិក្ខារការពារផ្ទាល់ខ្លួន (PPE) តារាងនេះផ្តល់នូវ **អនុសាសន៍អប្បបរមា**។ អ្នកគ្រប់គ្រងផ្ទាល់ និង/ឬបុគ្គលិករបស់អ្នកអាចស្នើសុំបរិក្ខារការពារផ្ទាល់ខ្លួន PPE មានកម្រិតគុណភាពខ្ពស់បាន។

ប្រភេទនៃការងារ/ភារកិច្ច/សកម្មភាព	ម៉ាស់ក្រណាត់/ ម៉ាស់	ម៉ាស់វះកាត់ (ម៉ាស)	ម៉ាស់ KN95	ម៉ាស់ N95
				
សកម្មភាពទូទៅនៅទីសាធារណៈ – ដើរទិញឥវ៉ាន់ ដើរលេងក្នុងសួន។ល។	X	X		
ការទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តរួមការងារនៅកន្លែងធ្វើការការិយាល័យ	X	X		
ការប៉ះពាល់ញឹកញាប់រយៈពេលខ្លីជាមួយសាធារណជនទូទៅ (តុរបស់បុគ្គលិកទទួលភ្ញៀវ/បុគ្គលិកចុះឈ្មោះ)	X	X	X	
ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរយៈពេលខ្លី (ពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអតិថិជននៅក្នុងការិយាល័យ)	X	X	X	
ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរយៈពេលវែងជាមួយអតិថិជន (មកលេងផ្ទះ/ត្រួតពិនិត្យ)	X	X	X	X
ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធរយៈពេលវែង/ខ្លីជាងនេះ (សេវាថែទាំខ្លួន)		X	X	X
ការអនុវត្តច្បាប់ ការប៉ះពាល់តិចតួច	X	X	X	
ការអនុវត្តច្បាប់ ការប៉ះពាល់ជិតស្និទ្ធ (ការប្រឈមមុខដោយផ្លូវកាយ ការចាប់ខ្លួន)	X	X	X *	X *
បុគ្គលិកផ្តល់ជម្រកគ្រាអាសន្ន (គាំទ្រការបញ្ជាក់/សង្ស័យអ្នកជំងឺ COVID-19		X		X
នីតិវិធីបង្កើតចំហាយទៅលើអ្នកជំងឺ (ស្ថានភាពមានរោគសញ្ញាជំងឺ COVID-19 ឬមិនដឹង) និងការពារភ្នែក (របាំងមុខ ឬវ៉ែនតាការពារសុវត្ថិភាព)				X

* ចំណាំថា ម៉ាស់ N95 និងម៉ាស់ KN95 អាចរឹតត្បិតលើការដកដង្ហើមដែល អាចបង្កបញ្ហាអំឡុងពេលធ្វើសកម្មភាពរាងកាយប្រើកម្លាំងខ្លាំង។