



Mask Guide

Mách Bảo Chung:

- Mặt nạ giúp bắt các giọt và bụi li ti từ miệng và mũi của người đeo và ngăn chúng tiếp cận với người khác.
- **Luôn đeo khẩu trang hoặc khăn che mặt** khi ở nơi công cộng – trong nhà và ngoài trời- và khi ở gần những người mà bạn không sống cùng.
- **Rửa tay trước khi đeo và sau khi tháo mặt nạ.** Không chạm vào mặt trước của mặt nạ. Chỉ cầm nó bằng vòng đeo tai hoặc dây buộc.
- **Hãy nhớ rằng khẩu trang của bạn phải luôn che mũi và miệng**, vừa khít quanh mũi và cằm, không có khoảng trống lớn xung quanh hai bên khuôn mặt

Đối với Công Chúng:





- 1) **Che Mặt Bằng Vải** – Sử dụng khăn che mặt đơn giản có thể giúp ngăn vi-rút lây lan. Một tấm vải che mặt đơn giản có thể được làm từ những vật dụng đã có sẵn trong nhà của bạn.
Nên giặt chúng trước khi đeo lại.
Loại vật liệu **hiệu quả nhất** để làm mặt nạ vải là:
 - Các loại vải dệt khít khao, chẳng hạn như vải bông và hỗn hợp vải bông
 - Có thể hít thở được
 - Có hai hoặc ba lớp
- 2) **Khẩu Trang Dùng Một Lần, Không Dùng Cho Y Tế** – Bạn có thể thích sử dụng **khẩu trang dùng một lần khi khẩu trang của bạn có khả năng bị ướt hoặc bẩn.** Chúng không giống như khẩu trang phẫu thuật hoặc khẩu trang y tế khác. Hãy nhớ mang theo khẩu trang dùng một lần dự phòng trong trường hợp bạn cần thay khẩu trang ướt hoặc bẩn. **Không thể giặt những mặt nạ này.**
- 3) Bạn cũng có thể chọn đeo một mặt nạ dùng một lần bên dưới khẩu trang vải.
 - a. Mặt nạ thứ hai phải đẩy các cạnh của mặt nạ bên trong vào khuôn mặt của bạn.

Đối Với Nhân Viên Y Tế và Tuyển Đầu: *Mặt nạ phẫu thuật và mặt nạ phòng độc là những nguồn cung cấp thiết yếu nên được dành cho nhân viên y tế và các nhân viên tuyển đầu khác để ngăn ngừa tình trạng thiếu hụt nguồn cung cấp.*

- 1) **Khẩu trang phẫu thuật** – Khẩu trang dùng trong phẫu thuật (y tế) giúp bắt các giọt chất lỏng và hạt li ti từ miệng và mũi của người đeo và ngăn chúng tiếp cận người khác. **Không thể giặt những mặt nạ này.**
- 2) **Mặt nạ phòng độc N95** – Mặt nạ phòng độc N95 lọc ra ít nhất 95% các hạt trong không khí, bao gồm cả các hạt lớn và nhỏ và được chứng nhận bởi Viện Sức khỏe và An toàn Lao động Quốc gia Hoa Kỳ (NIOSH). Mặt nạ phòng độc N95 yêu cầu phải được cấp giấy chứng nhận y tế, đào tạo và kiểm tra độ vừa vặn để được đeo đúng cách. **Không thể giặt mặt nạ phòng độc này.**
- 3) **Mặt nạ phòng độc N95** – KN95 cung cấp sự bảo vệ thích hợp cho nhân viên y tế, nhưng chúng chưa được chấp thuận bởi NIOSH. Tuy nhiên, Cơ quan Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ (FDA) đã cho phép mặt nạ phòng độc KN95 được sử dụng trong các cơ sở chăm sóc sức khỏe khi mặt nạ phòng độc N95 thiếu hoặc không có sẵn. **Không thể giặt mặt nạ phòng độc này.**

Mặt nạ nào phù hợp với tôi?

Nếu công việc của bạn yêu cầu bạn sử dụng thiết bị bảo vệ cá nhân (PPE), bảng này cung cấp các **khuyến nghị tối thiểu** Người giám sát và/hoặc nhân viên của bạn có thể yêu cầu mức PPE cao hơn.

| LOẠI CÔNG VIỆC/NHIỆM VỤ/HOẠT ĐỘNG | KHẨU TRANG VẢI/ CHE CHẮN | KHẨU TRANG PHẪU THUẬT (MẶT NẠ CHE MẶT) | KHẨU TRANG PHÒNG CHỐNG ĐỘC KN95 | KHẨU TRANG PHÒNG CHỐNG ĐỘC N95 |
|---|---|--|---|---|
| |  |  |  |  |
| Các hoạt động chung nơi công cộng - mua sắm, đi dạo trong công viên, v.v. | X | X | | |
| Giao tiếp với đồng nghiệp trong văn phòng làm việc | X | X | | |
| Tiếp xúc ngắn thường xuyên với công chúng (bàn tiếp tân/nhân viên tiếp nhận) | X | X | X | |
| Tiếp xúc gần trong thời gian ngắn (tư vấn khách hàng trong văn phòng) | X | X | X | |
| Tiếp xúc gần trong thời gian lâu với khách hàng (vào nhà/kiểm tra) | X | X | X | X |
| Tiếp xúc gần hơn/lâu hơn (dịch vụ chăm sóc cá nhân) | | X | X | X |
| Thực thi pháp luật, tiếp xúc tối thiểu | X | X | X | |
| Thực thi pháp luật, tiếp xúc gần gũi (đối đầu thể xác, bắt giữ) | X | X | X* | X* |
| Nhân viên ở nơi trú ẩn khẩn cấp (hỗ trợ cho bệnh nhân COVID-19 đã xác nhận/nghi ngờ bị nhiễm bệnh) 19 bệnh nhân | | X | | X |
| Quy trình tạo các hạt nhỏ trong không khí trên bệnh nhân (tình trạng có triệu chứng COVID-19 hoặc không rõ) VÀ bảo vệ mắt (tấm chắn mặt hoặc kính bảo hộ) | | | | X |

* Lưu ý rằng khẩu trang phòng chống độc N95 và KN95 hạn chế hô hấp có thể gây khó thở trong quá trình hoạt động thể chất vất vả.