



Đồ Che Mặt

Ủy Ban Y Tế Công Cộng Boston (Boston Public Health Commission, BPHC) khuyến khích mọi người đeo đồ che mặt khi ra khỏi nhà để giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19. Mọi người vẫn cần tiếp tục thực hiện giãn cách xã hội và vệ sinh tốt cho tay, ngay cả khi đeo đồ che mặt. Việc đeo đồ che mặt có thể giúp những người có vi-rút nhưng không biết điều đó tránh truyền bệnh cho người khác. Cư dân Boston cũng được kêu gọi ở nhà nhiều nhất có thể, đặc biệt là khi nhiễm bệnh.

Đồ che mặt là gì?

Đồ che mặt là bất kỳ món đồ bằng giấy hay vải chắc chắn nào (như khăn tay hay khăn quàng) che phủ phần miệng và mũi. Đồ che mặt được khuyến cáo không phải là khẩu trang phẫu thuật hay khẩu trang N-95. Đó là những vật tư quan trọng phải tiếp tục được dành riêng cho nhân viên y tế và lực lượng ứng phó y tế khẩn cấp khác.

Những ai nên đeo đồ che mặt?

Bất kỳ người nào cần đi ra ngoài khu vực nhà họ đều được khuyến khích đeo đồ che mặt và thực hiện giãn cách xã hội.

Người nhiễm bệnh không nên ra khỏi nhà và cũng nên đeo đồ che mặt khi ở trong nhà nếu không thể duy trì khoảng cách 6 feet (khoảng 1,83 mét) với người khác. Những người nhiễm bệnh và cần ra khỏi nhà, chẳng hạn như để đến nơi chăm sóc y tế khẩn cấp, phải luôn đeo đồ che mặt.

Theo Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Bệnh Tật (The Centers for Disease Control and Prevention, CDC), quý vị không nên đeo khẩu trang cho trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, bất kỳ người nào gặp vấn đề hô hấp hoặc mất ý thức, mất sức hoặc không thể tháo khẩu trang nếu không được trợ giúp.

Tôi nên đeo đồ che mặt như thế nào?

Đồ che mặt phải:

- Ôm sát khuôn mặt nhưng phải tạo sự thoải mái
- Được cố định bằng dây buộc hoặc móc đeo qua tai
- Gồm nhiều lớp vải nếu là đồ bằng vải
- Cho phép hít thở qua mà không bị hạn chế

Có cần đeo đồ che mặt vào mọi lúc khi ra khỏi nhà không?

Bất kỳ người nào cần đi ra ngoài khu vực nhà họ đều được khuyến khích đeo đồ che mặt và thực hiện giãn cách xã hội.

Nếu một người nhiễm bệnh, thì có, họ phải luôn đeo khẩu trang vào mọi lúc khi ra khỏi nhà. Người nhiễm COVID-19 phải ở nhà và chỉ được ra ngoài để được chăm sóc y tế thiết yếu hoặc mua nhu yếu phẩm cơ bản như đồ tạp phẩm.

Có nên đeo đồ che mặt khi tập thể dục không?

BPHC khuyến khích mọi người đeo đồ che mặt khi ra ngoài. Khi tập thể dục, nếu cần tháo bỏ đồ che mặt để hít thở đủ, thì trước khi tháo bỏ, hãy đảm bảo xung quanh không có ai.

Chuẩn bị đồ che mặt ở tư thế sẵn sàng để đeo trở lại trong trường hợp đi vào phạm vi 6 feet (khoảng 1,83 mét) với người khác. Việc mọi người duy trì khoảng cách tối thiểu 6 feet (khoảng 1,83 mét) với nhau cũng rất quan trọng. Mọi người chỉ nên tập loại bài thể dục cho phép họ duy trì khoảng cách vật lý với người khác. Đi bộ, chạy bộ và đi xe đạp là những ví dụ tốt về các hoạt động không đòi hỏi dùng chung thiết bị hay tiếp xúc gần với người khác.

Người nhiễm COVID-19 có nên đeo đồ che mặt và hiện tại đeo thì có tốt hơn không?

Chúng ta vẫn còn nhiều điều chưa biết về COVID-19, trong đó có thời gian vi-rút lưu lại trong cơ thể người và khả năng nhiễm bệnh trở lại là có hay không. Vì lý do này, chúng tôi khuyến cáo mọi người nên tiếp tục thực hiện giãn cách xã hội và các biện pháp đề phòng khác ngay cả khi đã hồi phục khỏi COVID-19. Việc này bao gồm đeo đồ che mặt khi đi ra ngoài nhà.

Vì sao hiện tại lại có khuyến cáo này?

Chúng ta vẫn còn nhiều điều cần tìm hiểu về COVID-19. Tuy nhiên, đã có thêm bằng chứng cho thấy người không có triệu chứng vẫn có khả năng làm lây lan vi-rút, và những giọt bắn tạo thành khi họ hít thở, nói chuyện hay ca hát có thể làm lây lan COVID-19 từ người sang người. Việc sử dụng đồ che mặt sẽ giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19. Ở nhà và thực hiện giãn cách vật lý cũng như vệ sinh tốt cho tay vẫn là những cách thức quan trọng nhất để ngăn chặn COVID-19 lây lan.

Loại đồ che mặt nào tốt hơn, loại bằng giấy hay vải?

Đồ che mặt bằng giấy hay vải đều tốt chừng nào nó che chắn được cả mũi và miệng. Đồ che mặt được khuyến cáo không phải là khẩu trang phẫu thuật hay khẩu trang N-95. Đó là những vật tư quan trọng phải tiếp tục được dành riêng cho nhân viên y tế và lực lượng ứng phó y tế khẩn cấp khác để họ chăm sóc cho những người bệnh nguy kịch nhất. Nhân viên y tế và lực lượng ứng phó khẩn cấp không thể duy trì khoảng cách với người khác, tránh né người bệnh hay tránh tiếp xúc với dịch cơ thể, như đờm và dịch tiết đường hô hấp của người khác, vì vậy việc chúng ta để dành khẩu trang cho họ là rất cấp thiết.

Nên giặt đồ che mặt bằng vải với tần suất như thế nào?

Theo khuyến cáo, quý vị nên giặt tay hoặc bằng máy 1 lần/ngày với xà phòng. Đồ che mặt phải khô hoàn toàn trước khi sử dụng. Mọi người nên có vài món đồ che mặt để có thể thay giặt luân phiên.

Khẩu trang giấy có thể sử dụng được bao lâu?

Khẩu trang giấy dành cho nhân viên chăm sóc phi y tế chỉ nên sử dụng một lần. Mỗi ngày phải thay một khẩu trang mới. Quý vị không nên sử dụng khẩu trang cho nhân viên y tế, chẳng hạn như khẩu trang N95 hay khẩu trang phẫu thuật, để giữ lại thiết bị bảo hộ cho nhân viên y tế và những người phục vụ ở tuyến đầu ứng phó với COVID-19.

Có biện pháp phòng ngừa nào cần thực hiện khi tháo bỏ đồ che mặt không?

- Rửa tay trong 20 giây bằng xà phòng và nước mỗi khi quý vị đeo hoặc tháo đồ che mặt. Nếu không có nước và xà phòng, hãy dùng dung dịch sát khuẩn tay có chứa cồn.
- Mọi người nên cẩn thận để không chạm vào mắt, mũi và miệng khi tháo đồ che mặt.
- Không bỏ đồ che mặt đã qua sử dụng ở những nơi mà người khác có thể chạm vào hoặc nơi mầm bệnh mắc ở bên trong đồ che mặt có thể tiếp xúc với các bề mặt khác, chẳng hạn như mặt bệ hay bàn bếp.
- Vào cuối ngày, quý vị phải vứt bỏ khẩu trang giấy đã qua sử dụng trong thùng rác thông thường để người khác không tiếp xúc với chúng.
- Không bỏ đồ che mặt để mở trong túi hay ba lô. Mang theo túi giấy hoặc túi ni lông để cất đồ che mặt nếu quý vị định tháo ra khi đang ở ngoài nhà.

Có thể tự chế đồ che mặt không?

Có. Đồ che mặt có thể là khăn quàng, khăn buộc hay tấm vải khác. Để xem hướng dẫn cách làm đồ che mặt bằng vải tại nhà, truy cập <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cloth-face-cover.html>.

