

Tôi có nên đeo khẩu trang vải che mũi và miệng vì COVID-19 không?



Hãy ở nhà, cứu sinh mạng.

Cách tốt nhất để giữ sức khỏe và tránh lây lan COVID-19 là ở nhà. Ngoài ra, hạn chế những việc bạn làm bên ngoài nhà của mình.



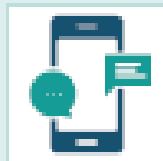
Nếu bạn phải rời khỏi nhà vì những việc bạn phải làm:

- Duy trì khoảng cách 6 feet giữa bạn và tất cả những người khác.
- Rửa hoặc vệ sinh tay sau khi tiếp xúc với bất kỳ bề mặt nào.
- Tránh các nhóm và tiếp xúc với những người khác



Nếu bạn phải rời khỏi nhà và không thể giữ khoảng cách 6 feet giữa bạn và tất cả những người khác:

- Đeo khẩu trang vải che mũi và miệng để bảo vệ người khác khỏi bị bệnh. Hãy làm như vậy, ngay cả khi bạn cảm thấy khỏe và không có triệu chứng bị bệnh.
 - » Không đeo khẩu trang che mũi và miệng cho trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, người bị khó thở hoặc người không thể tự tháo khẩu trang.
- Giúp đảm bảo việc cung cấp khẩu trang y tế cho nhân viên chăm sóc sức khỏe điều trị bệnh nhân có triệu chứng.



Một số người cần nhìn thấy cử động miệng hoặc nét mặt để biết bạn đang nói gì.

- Khẩu trang che mặt có thể chặn tầm nhìn của họ.
- Hãy chắc chắn bạn có một cách khác để giao tiếp với họ. Ví dụ: bạn có thể sử dụng notepad hoặc ứng dụng điện thoại chuyển lời nói thành văn bản.

Để biết thêm thông tin về khẩu trang vải che mũi và miệng của bạn, hãy truy cập:

[Healthoregon.org/coronavirus](https://healthoregon.org/coronavirus) hoặc **Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh**

Bạn có thể nhận tài liệu này bằng ngôn ngữ khác, ở dạng bản in khổ lớn, chữ braille hay theo định dạng bạn muốn. Liên lạc với Phòng Y tế Công theo số 971-673-0977. Chúng tôi nhận mọi cuộc gọi chuyển tiếp hoặc bạn có thể quay số 711.

OHA 2270, VIETNAMESE (04/20/2020)