

# Sự thật về khẩu trang

Chúng ta đều biết rằng mọi người phát tán các giọt nước từ đường hô hấp khi ho và hắt hơi. Nhưng bạn có biết rằng chúng ta cũng phát tán các giọt nước từ đường hô hấp khi nói chuyện, cười và hát không?

Những giọt nước từ đường hô hấp này là lý do **Cơ quan Y tế Oregon khuyến cáo mạnh mẽ rằng người dân Oregon nên đeo khẩu trang vải** và lý do phải đeo khẩu trang trong nhiều môi trường công cộng.

## Nắm được sự thật

**Sự thật: Chúng ta đeo khẩu trang để giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19.**

Khẩu trang giúp chúng ta giữ các giọt nước từ đường hô hấp cho chính mình, điều đó có nghĩa là những người đeo chúng sẽ tránh lan truyền vi-rút sang người khác. (1) (2) Có nhiều loại khẩu trang, khăn quàng cổ, khăn bandana và khẩu trang tự làm có quai đeo qua tai.

**Sự thật: Khẩu trang không gây tích tụ carbon dioxide nguy hiểm.**

Khẩu trang không gây ra sự tích tụ carbon dioxide đủ để gây ra những ảnh hưởng xấu ở những người khỏe mạnh. (3) Trên thực tế, mặt nạ bít chặt hơn so với khẩu trang, và nhân viên nông trại, nhân viên tạp vụ và nhân viên bệnh viện đều đeo chúng để giữ an toàn tại nơi làm việc.

Tuy nhiên, hãy nhớ rằng những người sau đây không nên đeo khẩu trang:

- Trẻ em dưới 2 tuổi
- Bất kỳ ai có một tình trạng y tế gây khó thở khi đeo khẩu trang.
- Bất kỳ ai có một khuyết tật khiến người đó không thể đeo khẩu trang.

**Sự thật: Khẩu trang vải không làm tăng nguy cơ nhiễm bệnh khi được sử dụng đúng cách trong môi trường công cộng.**

Chúng ta đeo khẩu trang vải để giúp bảo vệ những người khác trong trường hợp chúng ta có vi-rút, nhưng không, đeo khẩu trang vải không làm tăng nguy cơ nhiễm bệnh của bạn. (4) (2) Hãy nhớ rửa tay trước và sau khi chạm vào khẩu trang và giặt khẩu trang hàng ngày.

**Sự thật: Khẩu trang không khiến vi-rút “tái kích hoạt”.**

Khi bạn đã bị nhiễm vi-rút, việc đeo khẩu trang không làm cho bệnh tồi tệ hơn hay làm cho bệnh kéo dài hơn. Tuy nhiên, nó giúp bạn không lây lan hoặc lây truyền vi-rút cho người khác. (5)

1. [Chu DK, Akl EA, Duda S, et al. Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis](#)
2. [Joshua Hendrix, Charles Walde, Kendra Findley, Robin Trotman. Absence of Apparent Transmission of SARS-CoV-2 from Two](#)

## Định nghĩa

Để đảm bảo tất cả chúng ta đều hiểu đúng, dưới đây là định nghĩa của Cơ quan Y tế Oregon khi sử dụng những từ này...

- **Khẩu trang vải** là những tấm chắn bảo vệ mà chúng ta sử dụng để giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19. Một số ví dụ bao gồm khẩu trang tự làm, khăn quàng cổ và khăn bandana.



- **Mặt nạ** là các thiết bị cấp độ y tế, bao gồm mặt nạ phẫu thuật và mặt nạ N-95.



- **Tấm che mặt** là các tấm làm bằng nhựa trong suốt để che trán, phủ xuống tận cằm và ôm lấy hai bên mặt.



Bạn có thể nhận tài liệu này miễn phí bằng ngôn ngữ khác, ở dạng bản in khổ lớn, chữ braille hay theo định dạng bạn muốn. Xin hãy liên hệ với Mavel Morales theo số 1-844-882-

---

[Stylists After Exposure at a Hair Salon with a Universal Face Covering Policy — Springfield, Missouri, May 2020](#)

7889, 711 TTY hoặc  
[OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us](mailto:OHA.ADAModifications@dhsoha.state.or.us).

3. [Derek K Chu, Elie A Akl, Stephanie Duda, Karla Solo, Sally Yaacoub, Holger J Schünemann, on behalf of the COVID-19 Systematic Urgent Review Group Effort \(SURGE\) study authors\\* Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis](#)
4. [Jessica J. Bartoszko, Mohammed Abdul Malik Farooqi, Waleed Alhazzani, Mark Loeb. Medical masks vs N95 respirators for preventing COVID-19 in healthcare workers: A systematic review and meta-analysis of randomized trials](#)
5. [Staymates, Matthew E. National Institute of Standards and Technology \(NIST\)](#)

OHA 2390LOHA 2390L Vietnamese (20/07/2020)