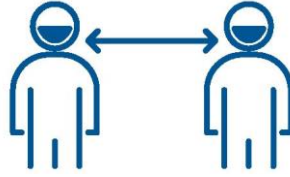


Mẹo đeo khẩu trang

Khi nào bạn nên đeo khẩu trang:



Bạn hoặc ai đó trong nhà của bạn đã có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 hoặc đã tiếp xúc với người có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19.



Ở những không gian ngoài trời đông đúc.



Trong các không gian công cộng trong nhà.



Khi đeo hoặc tháo khẩu trang:

- Rửa hoặc vệ sinh tay của bạn trước khi đeo hoặc tháo khẩu trang.
- Khi tháo khẩu trang, cố gắng không chạm vào mặt trước.



Khẩu trang N95 và KN95



N95

Khẩu trang N95 và KN95 (còn được gọi là khẩu trang y tế) có thể được sử dụng trong vài giờ một ngày trong khoảng một tuần hoặc cho đến khi bị bẩn hoặc không còn vừa khít. Bảo quản khẩu trang N95 và KN95 ở nơi khô ráo như túi giấy.

Cách đeo N95

1. Đặt khẩu trang lên mũi và miệng của bạn với miếng mũi ở đầu ngón tay của bạn.
2. Với tay còn lại, kéo dây đai qua đầu. Dây đeo dưới cùng đi dưới tai, vòng qua cổ. Phần đầu nằm ở phía sau đầu của bạn.
3. Ấn gọng mũi xuống hai bên để tạo khuôn theo hình dáng mũi của bạn.
4. Đặt cả hai tay lên khẩu trang. Hít vào nhanh chóng và sau đó thở ra. Nếu bạn cảm thấy rò rỉ từ mũi, hãy điều chỉnh lại gọng mũi; nếu rò rỉ từ các cạnh khẩu trang, hãy điều chỉnh lại dây đai. Lặp lại cho đến khi đạt được độ kín thích hợp.

Cách đeo KN95:

1. Đặt khẩu trang lên mũi và miệng của bạn với gọng mũi ở đầu ngón tay của bạn.
2. Đeo quai hai bên qua mỗi tai.
3. Ấn gọng mũi xuống hai bên để tạo khuôn theo hình dáng mũi của bạn.



KN95

Khẩu trang y tế

- Khẩu trang phẫu thuật nên được kết hợp với khẩu trang vải để bảo vệ thêm.
- Đeo khẩu trang phẫu thuật vào đầu tiên, sau đó đến khẩu trang vải.
- Không xếp hai lớp khẩu trang phẫu thuật lại với nhau.



Khả năng tiếp cận tài liệu: Đối với những người bị khuyết tật hoặc người không nói được tiếng Anh, OHA có thể cung cấp thông tin theo các định dạng khác, chẳng hạn như bản dịch, bản in chữ lớn hay chữ nổi. Liên hệ với Đơn vị truyền thông về COVID-19 theo số 1-971-673-2411, 711 TTY hoặc COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us.

Oregon
Health
Authority

OHA 4063 (01/24/2022)
VIETNAMESE