

## Khăn Che Mặt trong Dịch Bệnh COVID-19: Các Câu Hỏi Thường Gặp

**Khăn che mặt rất quan trọng trong việc ngăn chặn sự lây lan của COVID-19. Hãy làm nhiệm vụ của quý vị bằng cách đeo khăn che mặt.**

### Khăn che mặt là gì?

Khăn che mặt là một tấm vải được bao bọc kín kín hoặc khẩu trang dùng một lần dùng để che miệng và mũi của quý vị. Khi chọn một khăn che mặt, hãy cân nhắc những điều sau:

- Không dùng khăn che mặt có van thở vì nó sẽ làm khí thở chưa lọc thoát ra ngoài.
- Sử dụng khăn che mặt có hai lớp trở lên vì sẽ tốt hơn trong việc ngăn chặn khí chưa được lọc thoát ra ngoài.
- Các hạt hô hấp có thể thoát ra từ mũi và miệng của quý vị. Đảm bảo khăn che mặt vừa khít với các cạnh của khuôn mặt, và che phủ hoàn toàn **lần** mũi và miệng của quý vị, không trơn tuột.
- Không sử dụng khẩu trang N95, vì chúng vẫn còn thiếu. Điều quan trọng là chúng ta nên dành khẩu trang N95 cho nhân viên chăm sóc sức khỏe của chúng ta!

Nghiên cứu về các loại khăn che mặt khác nhau và hiệu quả của chúng vẫn đang được tiến hành. Nhiều thông tin hơn nữa có sẵn trên [trang web](#) của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC)

### Ai phải đeo khăn che mặt?

Luật của Bang New York (NYS) yêu cầu tất cả mọi người trên 2 tuổi có thể chịu đựng về mặt y tế đeo khăn che mặt khi ở nơi công cộng nếu không thể duy trì khoảng cách ít nhất 6 feet với những người khác. Ví dụ như đi bộ trên một con đường đông đúc, mua sắm trong các cửa hàng, đi khám bác sĩ, ăn tối tại nhà hàng (khi không ăn hoặc uống), đi đến nơi thờ phượng của quý vị hoặc tham gia một buổi tụ họp. Quý vị **phải** đeo khăn che mặt mọi lúc khi đi phương tiện giao thông công cộng, chẳng hạn như tàu điện ngầm, phà, xe buýt, taxi và các dịch vụ xe hơi, ngay cả khi quý vị có thể duy trì khoảng cách với người khác. Chúng tôi thực sự khuyến khích quý vị nên đeo khăn che mặt càng nhiều càng tốt khi ở trong không gian chung trong nhà bên ngoài nhà của quý vị, chẳng hạn như nơi thờ phượng và văn phòng, ngay cả khi quý vị có thể duy trì khoảng cách 6 feet với những người khác.

Những người bị bệnh nên đeo khăn che mặt khi ở nhà nếu không thể giữ khoảng cách ít nhất 6 feet (với người khác, và bất cứ khi nào họ rời khỏi nhà).

### Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi sống trong nhà tập thể có các tiện nghi chung?

Nếu quý vị sống trong một cơ sở có nhà bếp chung, phòng tắm hoặc có các không gian chung khác, hãy đeo khăn che mặt khi rời khỏi căn hộ hoặc phòng của mình.

### Trẻ em có cần đeo khăn che mặt không?

Trẻ em trên 2 tuổi phải đeo khăn che mặt. Hãy xem xét những điều sau:

- Đối với trẻ nhỏ, hãy cố gắng tìm loại khăn che mặt nhỏ hơn hoặc loại dành cho trẻ em. Nếu quý vị không thể, hãy rút ngắn hoặc điều chỉnh dây đeo khăn che mặt để đảm bảo khăn che mặt thật vừa vặn.
- Trẻ nhỏ có nhiều khả năng chạm vào khăn che mặt của mình, vì vậy người chăm sóc nên rửa tay cho trẻ hoặc sử dụng nước rửa tay sát khuẩn thường xuyên.
- Trường học và các chương trình giữ trẻ có những yêu cầu đặc biệt. Vui lòng kiểm tra với trường học hoặc chương trình của con quý vị.

### **Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi có một vấn đề sức khỏe khiến tôi khó có thể đeo khăn che mặt. Tôi có cần vẫn đeo khăn che mặt không?**

Nếu có một vấn đề sức khỏe khiến quý vị không chịu đựng được việc đeo khăn che mặt, quý vị không cần phải đeo. Điều này khiến cho việc thực hành giãn cách vật lý và vệ sinh tay tốt thậm chí còn cần thiết hơn.

### **Tôi có cần phải đeo khăn che mặt khi tập thể dục không?**

Nếu tập thể dục bên ngoài, quý vị không cần phải đeo khăn che mặt miễn là quý vị duy trì khoảng cách ít nhất 6 feet với những người khác. Khi tập thể dục trong phòng tập thể dục trong nhà hoặc tại cơ sở tập thể dục, quý vị phải luôn đeo khăn che mặt (trừ khi không không chịu đựng được việc đeo khăn che mặt vì tình trạng sức khỏe hoặc dưới 2 tuổi). Theo yêu cầu của NYS, các loại khăn tay lớn, khăn quàng đầu và cổ **không** được chấp nhận sử dụng trong các phòng tập thể dục và trung tâm thể dục.

### **Tôi có cần đeo khăn che mặt khi làm việc không?**

Quý vị phải đeo khăn che mặt tại nơi làm việc, trừ khi quý vị đảm bảo rằng quý vị có thể duy trì khoảng cách ít nhất 6 feet với những người khác (bao gồm đồng nghiệp, khách hàng và khách viếng thăm). Người sử dụng lao động phải cung cấp miễn phí khăn che mặt cho người lao động. Người sử dụng lao động của quý vị có thể có các yêu cầu bổ sung về việc khi nào cần đeo khăn che mặt, hoặc cần thiết có các biện pháp bảo vệ khác. Ngay cả khi có thể duy trì khoảng cách 6 feet, quý vị nên đeo khăn che mặt càng nhiều càng tốt khi làm việc bên trong nhà và xung quanh người khác. Nếu quý vị không thể chấp nhận việc đeo khăn che mặt vì tình trạng y tế, hãy thảo luận với chủ lao động của quý vị xem liệu có thể có một chỗ làm hợp lý cho quý vị không.

### **Tôi bị nhiễm COVID-19 và hiện giờ đã khỏe hơn. Tôi có cần phải đeo khăn che mặt không?**

Có. Yêu cầu đeo khăn che mặt của Tiểu Bang New York áp dụng ngay cả khi quý vị đã bị nhiễm COVID-19.

### **Tôi có thể đeo tấm che mặt thay cho khăn che mặt không?**

Vào thời điểm này, tấm che mặt không thể thay thế cho khăn che mặt. Cần có thêm nghiên cứu về hiệu quả của tấm che mặt trong việc ngăn chặn các giọt hô hấp lây lan. Tấm che mặt có thể được xem xét sử dụng cho những người không thể chịu đựng việc đeo khăn che mặt vì tình trạng y tế hoặc đeo thêm ngoài khăn che mặt. Nó không nên thay thế cho khăn che mặt.

### **Tôi phải thường xuyên giặt khăn che mặt của tôi như thế nào?**

Chúng tôi khuyên quý vị nên giặt khăn che mặt mỗi ngày một lần hoặc sau khoảng tám giờ sử dụng. Quý vị có thể giặt khăn che mặt bằng tay hoặc bằng máy giặt, sử dụng xà phòng và nước nóng. Khăn che mặt phải khô hoàn toàn trước khi sử dụng.

### **Tôi có thể sử dụng khẩu trang sử dụng một lần trong bao lâu?**

Không có khoảng thời gian nhất định. Bạn có thể sử dụng khẩu trang dùng một lần trong tối đa năm ngày. Quý vị nên bỏ khẩu trang dùng một lần nếu chúng bị hỏng, bẩn hoặc ướt.

### **Tôi có nên thực hiện biện pháp phòng ngừa nào không khi đeo khăn che mặt của mình?**

Sử dụng khăn che mặt không đúng cách có thể lây lan mầm bệnh. Vì lý do này, điều quan trọng là quý vị phải đeo, bảo quản và vứt bỏ khăn che mặt đúng cách bằng cách thực hiện những điều sau đây:

- Rửa tay trong 20 giây bằng xà phòng và nước, hoặc sử dụng nước sát khuẩn tay chứa cồn mỗi khi quý vị đeo vào và mở khăn che mặt ra. Nếu quý vị không thể làm sạch tay của mình, hãy cẩn thận đừng chạm vào mắt, mũi hay miệng.
- Không đặt khăn che mặt ở những nơi mà người khác có thể chạm vào hoặc nơi mà vi trùng bị kẹt trong khăn che mặt của quý vị có thể chạm vào bề mặt khác, chẳng hạn như các bề mặt hoặc bàn trong nhà bếp của quý vị.
- Đừng vứt khăn che mặt của quý vị bừa bãi trong giỏ hoặc ba lô. Giữ một túi nhựa với quý vị để đựng khăn che mặt nếu quý vị sẽ mở ra khi ở ngoài nhà.
- Bỏ khẩu trang dùng một lần vào thùng rác. Đừng ném chúng trên đường.
- Hãy xem "[How to Put On a Face Covering](#)" (Cách Đeo Khăn Che Mặt) để biết thêm thông tin.

### **Tôi có thể tự làm khăn che mặt cho mình không?**

Có. Xem trang web của CDC [hướng dẫn](#) về cách làm khăn che mặt.

Sở Y Tế NYC có thể thay đổi các khuyến nghị khi tình hình có chuyển biến.

9.11.20