

Đeo Khẩu Trang để Ngăn Ngừa Lây Lan COVID-19

Bắt buộc phải đeo khẩu trang ở nơi công cộng tại Vermont.

Bắt đầu từ ngày 1 tháng 8 năm 2020, tại Vermont, quý vị bắt buộc phải đeo khẩu trang ở những nơi công cộng vào bất cứ lúc nào khi không thể giữ khoảng cách 6 foot (2 mét) với những người không sống chung nhà với mình. Quy định này bao gồm cả không gian trong nhà và ngoài trời cũng như các cơ sở sinh hoạt tập thể (ví dụ: cơ sở chăm sóc dài kỳ, nhà dưỡng lão, khu căn hộ và chung cư).

Khẩu trang giúp bảo vệ những người khác xung quanh quý vị nếu quý vị bị nhiễm bệnh và không biết điều đó. Những người không có bất kỳ triệu chứng nào vẫn có thể truyền vi-rút thông qua các giọt hô hấp bắn ra khi thở, nói hoặc hắng giọng. Khẩu trang là một biện pháp phòng ngừa bổ sung mà chúng ta có thể thực hiện để giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19, nhưng đó không phải là biện pháp thay thế cho việc giãn cách vật lý và các biện pháp phòng ngừa khác.



Ví dụ về khi cần phải đeo khẩu trang:

- Khi đi đến bất kỳ cửa hàng, hiệu thuốc, bác sĩ hoặc bệnh viện nào
- Tại một cuộc họp mặt trong công viên với bạn bè và gia đình không sống trong cùng gia đình của quý vị
- Tại bất kỳ sự kiện cộng đồng nào, trong nhà hoặc ngoài trời, chẳng hạn như một cuộc tuần hành, biểu tình, chợ nông sản hoặc sự kiện chiến dịch quảng cáo
- Đi xe buýt, taxi hoặc đi xe chung
- Đi bộ trên đường phố nhộn nhịp hoặc đông người
- Trước và sau khi tập yoga hoặc tập thể dục

Ví dụ về những khi không bắt buộc hoặc không nên đeo khẩu trang:

- Đi dạo trong rừng hoặc trong khu phố của quý vị
- Tập thể dục hoặc các hoạt động vất vả, chẳng hạn như trong khi chạy, đi xe đạp hoặc tham gia lớp yoga
- Trẻ em dưới 2 tuổi
- Bất cứ ai bị khó thở
- Bất cứ ai không thể tự tháo khẩu trang mà không cần hỗ trợ
- Bất cứ ai có lý do về y tế hoặc hành vi không thể đeo khẩu trang.

Nếu quý vị có một bệnh trạng y tế hoặc đang tiến triển, hoặc bị khó thở, quý vị không phải đưa ra bằng chứng hoặc tài liệu dẫn chứng về bệnh trạng của mình.

Đeo khẩu trang trong không gian và môi trường riêng tư thì sao?

Chúng tôi khuyến cáo mọi người nên đeo khẩu trang khi ở trong một không gian hoặc môi trường riêng tư với những người không sống chung nhà của mình và không thể duy trì khoảng cách 6 foot (2 mét) với nhau. Ví dụ, trong một cuộc họp mặt với gia đình và bạn bè ở sân sau nhà quý vị hoặc đi xe hơi với ai đó không ở chung nhà với quý vị. Nếu quý vị bị bệnh, hãy đeo khẩu trang ở nhà nếu có những người khác cùng sống trong nhà.

Cách đeo khẩu trang:

Cần đeo khẩu trang hoặc tấm che mặt đúng cách để có hiệu quả và tránh lây lan vi trùng:

- Rửa tay trước khi đeo khẩu trang.
- Bảo đảm rằng miệng và mũi của quý vị đều được che phủ.
- Móc dây đeo quanh tai hoặc buộc chặt.
- Không chạm vào hoặc kéo khẩu trang xuống trong khi ở nơi công cộng.
- Đeo khẩu trang cho đến khi về nhà.
- Tháo khẩu trang mà không chạm vào mắt, mũi hoặc miệng, sau đó rửa tay ngay lập tức.

Nếu cảm thấy quá nóng và khó thở vì trời nóng, quý vị nên tháo khẩu trang, uống nước, nghỉ ngơi và tìm một nơi mát mẻ. Điều quan trọng là quý vị phải giữ khoảng cách 6 foot (2 mét) với người khác bất cứ khi nào có thể, đặc biệt là khi không đeo khẩu trang.

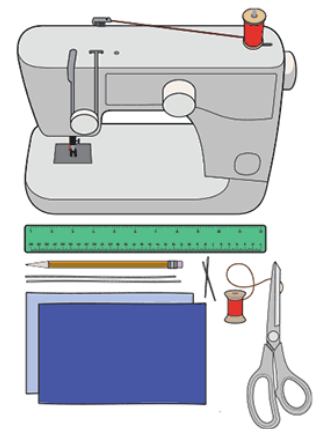
Giặt sạch khẩu trang hàng ngày, bằng tay hoặc máy, sử dụng chất tẩy rửa.

Giặt bằng máy giặt cũng đủ đảm bảo khẩu trang được giặt sạch đúng cách. Bảo đảm rằng khẩu trang đã khô hoàn toàn trước khi sử dụng. Quý vị nên có sẵn một vài khẩu trang để luân phiên giặt và sử dụng.

Tự làm khẩu trang.

CDC có [hướng dẫn cách tự làm khẩu trang](#) bằng một số cách khác nhau, kể cả bằng máy may hoặc khâu tay, cách làm không cần khâu với áo phông và kéo, và cách làm không cần khâu với một chiếc khăn bandana.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.healthvermont.gov/COVID-19.



Wear a Face Mask to Keep COVID-19 from Spreading

Face masks are required in Vermont public spaces.

Effective August 1, 2020, in Vermont, you are required to wear a face mask in public spaces, any time it is not possible to keep a 6-foot distance from others who are not part of your household. This includes both indoor and outdoor spaces and group living settings (for example, long-term care facilities, nursing homes, apartment and condo complexes).

A mask helps protect others around you if you are infected and don't know it. People without any symptoms may be able to spread the virus through droplets produced when breathing, speaking, or clearing your throat. A face mask is one more precaution we can take to help slow the spread of COVID-19 – and is not a substitute for physical distancing and other prevention measures.



Examples of when a face mask is required:

- Trips to any store, pharmacy, doctor, or hospital
- At a gathering in the park with friends and family who do not live in your household
- At any indoor or outdoor public event, such as a rally, protest, farmer's market, or campaign event
- Riding the bus, taxi, or ride share
- Walking on a busy and crowded street
- Before and after a yoga or exercise class

Examples of when face mask is not required or should not be worn:

- Going for a walk in the woods or in your neighborhood
- Doing strenuous exercise or activities, such as during a run, bike ride, or yoga class
- Children under the age of 2
- Anyone who has trouble breathing
- Anyone who can't remove it without assistance
- Anyone who has a medical or behavioral reason for not wearing a mask.

If you have a medical or developmental condition, or have trouble breathing, you do not have to show evidence or documentation of your condition.

What about wearing a mask in private spaces and settings?

We recommend that people wear masks when they are in a private setting or space with people who live outside of their home and it is not possible to stay 6 feet apart. For example, at a gathering with family and friends in your backyard or riding in the car with someone outside of your home.

If you are sick, wear a mask at home if you have other people living in the home.

How to wear a face mask:

A face mask or covering must be worn properly to be effective and avoid the spread of germs:

- Wash your hands before putting it on.
- Be sure your mouth and nose are covered.
- Hook loops around your ears or tie it snugly.
- Do not touch it or pull it down while in public.
- Keep it on until you get home.
- Remove it without touching your eyes, nose or mouth, then wash your hands immediately.

If you feel like you are overheating and are having trouble breathing because it is hot where you are, you should take off your mask, drink water, rest and seek a cool place. It is important that you keep a 6-foot distance from others whenever possible, especially when you are not wearing a mask.

Clean face masks daily, by hand or machine, using detergent.

A washing machine should suffice to properly wash your face masks. Make sure it's completely dry before using. You should have a few on hand so you can rotate for washing.

Make your own.

CDC has [instructions on making your own coverings](#) in several different methods, including machine or hand-sewn, a no-sew method with a t-shirt and scissors, and a no-sew method with a bandana.

For more information, visit www.healthvermont.gov/COVID-19.

