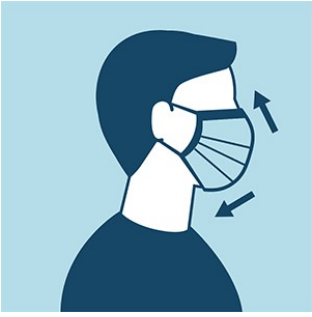
Dùng Khẩu Trang Che Mặt Bằng Vải để Giúp Làm Chậm Sự Lây Lan của COVID-19

Nếu quý vị cần rời khỏi nhà, hãy đeo khẩu trang che mặt bằng vải.



Bộ Y Tế khuyến cáo tất cả người dân Vermont nên đeo khẩu trang che mặt bằng vải khi ra khỏi nhà nhằm giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19. Lời khuyên này dựa trên dữ liệu mới về cách COVID-19 có thể lây lan trước khi một người có bất kỳ triệu chứng nào. Khẩu trang sẽ giúp bảo vệ những người khác xung quanh quý vị nếu quý vị đang bị nhiễm mà vẫn không biết điều đó.

Đeo khẩu trang che mặt là một biện pháp phòng ngừa nữa mà chúng ta có thể thực hiện để giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19 – và **không thay thế cho việc giữ khoảng cách cơ thể và các biện pháp phòng ngừa khác.** Quý vị vẫn cần tránh xa mọi người ít nhất 6 foot (2 mét), ngay cả khi có đeo khẩu trang che mặt.

Khẩu trang che mặt bằng vải được khuyến cáo nên dùng **không phải** là loại khẩu trang phẫu thuật hoặc khẩu trang N-95. Các loại khẩu trang này là nguồn vật tư quan trọng phải được dành riêng cho các nhân viên chăm sóc sức khỏe và phản ứng nhanh của chúng ta. Vui lòng tạo khẩu trang che mặt của riêng mình bằng các vật dụng gia đình (xem thêm ở mặt sau).

Các ví dụ về thời điểm phải đeo khẩu trang che mặt	Các ví dụ về thời điểm quý vị không cần đeo khẩu trang che mặt
Chuyến đi đến cửa hàng tạp hóa, hiệu thuốc, bác sĩ hoặc bệnh viện	Đi dạo trong rừng hoặc trong khu phố của quý vị. Nhưng hãy mang theo khẩu trang phòng trường hợp quý vị gặp người khác và dừng lại để trò chuyện
Các nhân viên thiết yếu tại cửa hàng tạp hóa, hiệu thuốc hoặc cơ sở kinh doanh khác nơi họ không thể duy trì khoảng cách tối thiểu 6 foot (2 mét) giữa bản thân và người khác	Ở nhà, nếu mọi người trong nhà không biểu hiện triệu chứng
Ở nhà nếu quý vị bị ốm và có người khác trong nhà	Chạy trên đường dành cho xe đạp, nếu không quá đông người
Các nhân viên chăm sóc tại gia đang chăm sóc cho nhóm người dễ bị tổn thương	Những người không bao giờ nên đeo khẩu trang: • trẻ em dưới 2 tuổi • bất cứ ai bị khó thở, hoặc bất tỉnh • bất cứ ai không thể tháo khẩu trang mà không cần trợ giúp
Đi xe buýt, taxi hoặc đi xe chung	
Đi bộ trên đường phố đông đúc và nhiều người	

Khẩu trang che mặt là gì?

Khẩu trang che mặt là bất kỳ loại vải nào chắc chắn (như khăn rằn hoặc khăn quàng cổ) che miệng và mũi của quý vị.

Tại sao quý vị khuyến cáo nên làm ngay điều này?

Có rất nhiều thứ chúng ta vẫn đang tìm hiểu về COVID-19. Tuy nhiên, có nhiều bằng chứng cho thấy những người không có triệu chứng vẫn có thể lây lan vi-rút, và các giọt nhỏ tạo ra khi thở, nói chuyện hoặc hắng giọng đều có thể lây truyền COVID-19 từ người sang người. Chúng tôi vẫn cho rằng ở nhà và thực hành giữ khoảng cách cơ thể và vệ sinh tay kỹ lưỡng là những cách quan trọng nhất để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19. Bằng cách khuyến cáo người dân Vermont nên dùng khẩu trang che mặt, chúng ta sẽ bổ sung thêm một hành động nữa nhằm giúp giảm bớt sự lây lan.

Cách đeo khẩu trang che mặt bằng vải:

Khẩu trang che mặt bằng vải nên –

- vừa khít nhưng thoải mái đối với hai bên khuôn mặt.
- được giữ chắc chắn bằng các dây buộc hoặc vòng dây móc tai.
- bao gồm nhiều lớp vải.
- cho phép thở mà không bị hạn chế.
- có thể giặt và sấy khô được mà không bị hư hại hoặc thay đổi hình dạng.

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

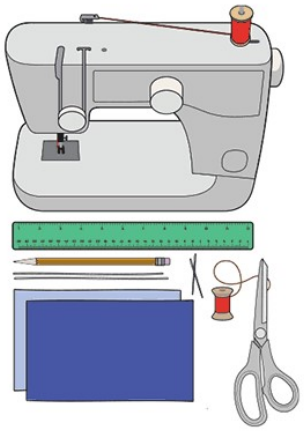
Máy giặt cũng đủ để giặt đúng cách khẩu trang che mặt bằng vải. Hãy đảm bảo khẩu trang khô hoàn toàn trước khi dùng. Quý vị nên có sẵn vài cái để có thể dùng xoay vòng khi giặt.

Tháo và bảo quản khẩu trang đúng cách và an toàn.

- Không chạm vào mắt, mũi và miệng khi tháo khẩu trang.
- Rửa tay ngay lập tức sau khi tháo khẩu trang.
- Không đặt khẩu trang ở nơi người khác có thể chạm vào hoặc trên mặt quầy hoặc bàn.

Làm khẩu trang của riêng quý vị.

CDC đã đưa ra hướng dẫn làm khẩu trang cho bản thân quý vị bằng nhiều phương pháp khác nhau, bao gồm bằng máy hoặc khâu tay, phương pháp không dùng khâu với
áo thun và kéo, và phương pháp không dùng khâu với một chiếc khăn rằn. Dưới đây là liên kết của CDC:
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html



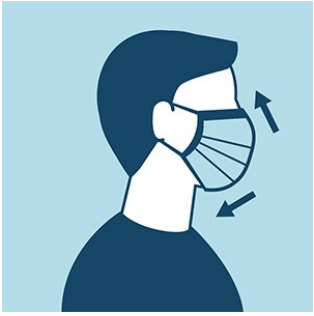
Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang web của chúng tôi: www.healthvermont.gov/COVID-19

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

Rev. 04/8/2020

Using Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19

If you need to leave your home, wear a cloth face covering.



The Health Department recommends that all Vermonters wear cloth face coverings when outside of the home to help slow the spread of COVID-19. This advice is based on new data about how COVID-19 can spread before a person has any symptoms. A mask helps protect others around you if you are infected and don't know it.

A face covering 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.** You still need to stay at least 6 feet away from people, even when wearing a face covering.

The cloth face coverings recommended are **not** surgical masks or N-95 respirators. These types of masks are critical supplies that must be reserved for our health care workers and first responders. Please make your own face coverings with household items (see more on the back).

Examples of when to wear a face covering	Examples of when you don't need to wear a face covering
Trips to the grocery store, pharmacy, doctor or hospital	Going for a walk in the woods or in your neighborhood. But bring one in case you encounter other people and stop to chat
Essential workers at a grocery store, pharmacy, or other business setting where they cannot maintain at least 6 feet distance between themselves and others	At home, if everyone in the home isn't showing symptoms
At home if you are sick and have other people in the house	Going for a run on the bike path, if it's not too crowded
Home care workers caring for vulnerable populations	Who should never wear a mask: • children under the age of 2 • anyone who has trouble breathing, or is unconscious • anyone who is unable to remove the mask without assistance
Riding the bus, taxi, or ride share	
Walking on a busy and crowded street	

What is a face covering?

A face covering is any well-secured cloth (like a bandana or scarf) that covers your mouth and nose.

Why are you recommending this now?

There is a lot we are still learning about COVID-19. However, there is increased evidence that people without symptoms may be able to spread the virus, and that droplets produced when breathing, speaking, or clearing your throat may spread COVID-19 from person-to-person. We continue to think staying home and practicing physical distancing and good hand hygiene are the most important ways to stop the spread of COVID-19. By recommending that Vermonters use a face covering, we are adding one more action to help reduce the spread.

How to wear a cloth face covering:

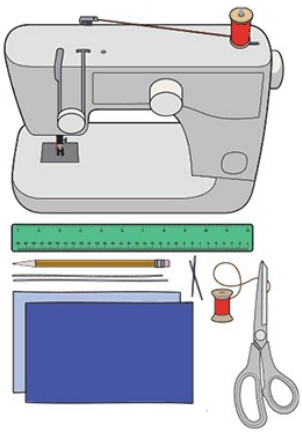
Cloth face coverings should —

- fit snugly but comfortably against the side of the face.
- be secured with ties or ear loops.
- include multiple layers of fabric.
- allow for breathing without restriction.
- be able to be laundered and machine dried without damage or change to shape.

Clean cloth face coverings daily, by hand or machine, using detergent.

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

Remove and store it properly and safely.



- Do not touch your eyes, nose and mouth when removing it.
- Immediately wash your hands after removing it.
- Don't put it where others can touch it or on counter tops or tables.

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.