

## COVID-19: Sử dụng Khẩu trang

Ngoài các biện pháp giữ khoảng cách và các biện pháp y tế công cộng khác, đeo khẩu trang có thể làm giảm sự lây lan của COVID-19. Nên luôn luôn đeo khẩu trang khi khó giữ khoảng cách.

### Đeo khẩu trang là bắt buộc ở những nơi công cộng

[Quy định 541-2020](#) và [Quy định 542-2020](#) của Thành phố Toronto bắt buộc mọi người phải đeo khẩu trang hoặc đồ che mặt ở tất cả những nơi công cộng trong nhà, bao gồm các khu vực chung trong các tòa nhà chung cư. Chính quyền tỉnh bang cũng bắt buộc đeo khẩu trang khi ở trong nhà theo [Đạo luật Mở cửa lại Ontario](#).

### Khẩu trang và Kiểm soát Nguồn

Khi tất cả chúng ta đeo khẩu trang để che các giọt nhỏ hô hấp của mình, điều đó giúp [kiểm soát nguồn](#) để giảm lây truyền virus vào không khí và trên các bề mặt. Một số khẩu trang cũng có thể bảo vệ người đeo khỏi bị nhiễm virus.

### Phẩm chất của một khẩu trang vải tốt

- Khẩu trang phải được làm bằng ít nhất hai lớp vải dệt chặt (chẳng hạn như vải bông [cotton] hoặc vải lanh), và nếu có thể, một lớp "lọc" ở giữa. Khẩu trang ba lớp có thể tăng thêm mức độ bảo vệ.
- Đối với khẩu trang có túi, hãy thêm một bộ lọc cà phê dùng một lần, khăn giấy hoặc vải lọc có thể tái sử dụng.
- Đối với khẩu trang không có túi, hãy cắt/tháo một đầu và nhét một bộ lọc vào giữa hai lớp.
- Khẩu trang của bạn nên vừa khít với mặt bạn, che mũi, miệng và cằm của bạn mà không bị hở.
- Khẩu trang của bạn nên thoải mái, dễ thở và không hạn chế tầm nhìn của bạn.
- Khẩu trang và dây buộc/vòng tai phải vừa khít chắc chắn để tránh điều chỉnh trong khi sử dụng.
- Chọn loại vải có thể giặt ở nhiệt độ cao (ví dụ như vải bông [cotton]). Tránh chất liệu co giãn.
- Chọn loại vải giữ được hình dạng khẩu trang sau khi giặt và sấy khô.

Truy cập trang mạng [Chính phủ Canada](#) để biết thông tin về khẩu trang tự chế.

### Sử dụng khẩu trang đúng cách

- Rửa hoặc khử trùng tay trước khi đeo và sau khi tháo khẩu trang.
- Đặt khẩu trang che lên mũi, miệng và cằm mà không để hở.
- Thay khẩu trang của bạn nếu nó bị ẩm hoặc dơ/bẩn.
- Tháo khẩu trang của bạn qua vòng tai mà không chạm vào mặt trước của khẩu trang.
- Cho khẩu trang đã dùng vào túi nylon hoặc trực tiếp vào giỏ đồ sẽ giặt.
- Giặt khẩu trang vải với các đồ khác bằng chế độ giặt nóng rồi sấy khô.

### Những điều cần tránh khi sử dụng khẩu trang

- Đừng cho người khác dùng chung khẩu trang của bạn.
- Đừng dùng lại khẩu trang dùng một lần.
- Tránh chạm vào mặt hoặc khẩu trang khi đeo.
- Đừng đeo khẩu trang dưới mũi, cằm hoặc trán, hoặc treo nó lỏng lẻo ở tai.
- Đừng đeo khẩu trang cho trẻ em dưới hai tuổi.
- Đừng đeo khẩu trang cho người bị khó thở hoặc người không thể tháo khẩu trang mà không được trợ giúp.

### Những người có nguy cơ nhiễm COVID-19 cao hơn

Những người có nguy cơ nhiễm COVID-19 cao hơn do hoàn cảnh làm việc hoặc sinh hoạt, hoặc những người [dễ bị bệnh nặng do COVID-19](#) nên cân nhắc sử dụng khẩu trang ba lớp. Khẩu trang y tế cũng có thể được sử dụng nếu có.

### Yêu cầu bắt buộc tại nơi làm việc

Khẩu trang vải không thay thế thiết bị bảo hộ cá nhân (PPE) bắt buộc phải dùng ở những nơi làm việc. [Đạo luật Mở cửa lại Ontario](#) bắt buộc sử dụng khẩu trang, áp dụng cả với nhân viên, trong tất cả những nơi trong nhà.

### Những người không thể đeo khẩu trang

Chúng ta cần tôn trọng những người không thể đeo khẩu trang vì tuổi tác hoặc tình trạng sức khỏe của họ. Đối với các cơ sở thương nghiệp và nhà cung cấp dịch vụ, hãy cân nhắc cung cấp dịch vụ thay thế cho những người không thể đeo khẩu trang. Hãy thử cho khách nhận hàng ở bên ngoài cửa hàng hoặc cung cấp dịch vụ ngoài giờ cao điểm.

### Các sản phẩm không được khuyến nghị

- Tấm che mặt không thay thế cho khẩu trang vì nó không bảo vệ người khác khỏi các hạt hô hấp của bạn. Có thể đeo tấm che mặt cùng với khẩu trang để tăng mức bảo vệ cho người đeo.
- Khẩu trang nhựa không bảo vệ người khác khỏi các hạt hô hấp của bạn và không thể được làm sạch và khử trùng giữa các lần sử dụng.
- Khẩu trang có van xả có thể giúp người đeo khẩu trang thở thoải mái hơn, nhưng nó có thể phát tán vào phòng các hạt hô hấp.

**Để biết thêm thông tin**, hãy truy cập [toronto.ca/COVID19](https://toronto.ca/COVID19) hoặc gọi số 416-338-7600.

**Tải xuống** ứng dụng [COVID Alert](#) (Cảnh báo COVID). Ứng dụng này sẽ gửi cho bạn một cảnh báo nếu bạn tiếp xúc gần với người xét nghiệm dương tính COVID-19.