

Hướng Dẫn về Đồ Che Mặt Bằng Vải của Washington State Department of Health

COVID-19 đang lây lan tại tiểu bang Washington. Những người mắc COVID-19 có thể làm lây lan vi-rút này ngay cả khi họ không có các triệu chứng hay không hề biết là họ bị bệnh.

Washington State Department of Health (Sở Y Tế Tiểu Bang Washington) yêu cầu quý vị đeo đồ che mặt bằng vải ở nơi công cộng khi quý vị không thể giữ khoảng cách sáu feet (hay hai mét) với những người khác. Quý vị phải đeo đồ che mặt tại các môi trường công cộng trong nhà như cửa hàng tạp hóa, hiệu thuốc, cửa hàng đồ dùng gia dụng, phòng khám sức khỏe và các địa điểm khác. Quý vị cũng nên đeo đồ che mặt khi ở bên ngoài nếu quý vị không thể giữ khoảng cách sáu feet (hay hai mét) với những người khác.

[Centers for Disease Control and Prevention \(Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh, CDC\)](#) cũng khuyến nghị quý vị đeo đồ che mặt bằng vải. Đồ che mặt bằng vải có thể giúp ngăn ngừa lây lan COVID-19 cho người khác. Khi quý vị đeo đồ che mặt, quý vị giúp bảo vệ những người khác quanh quý vị.

Nếu chỉ đeo đồ che mặt bằng vải, quý vị sẽ không thể ngăn ngừa được sự lây lan của COVID-19. Khi quý vị đeo đồ che mặt, quý vị vẫn nên giữ khoảng cách sáu feet (hoặc hai mét) với những người không thuộc hộ gia đình quý vị và rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước hoặc dùng dung dịch khử trùng tay gốc cồn.

Hướng Dẫn

Để giúp bảo vệ bản thân và những người khác khỏi COVID-19:

- Đeo đồ che mặt bằng vải ở nơi công cộng
- Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước
- Rửa tay trước khi chạm vào mắt, mũi, và miệng
- Rửa tay trước và sau khi quý vị đeo, tháo hay chỉnh đồ che mặt
- Giữ khoảng cách sáu feet (hay hai mét) với những người không thuộc hộ gia đình quý vị
- Tránh xa những người bị ốm
- Ở nhà khi bị ốm

Các Câu Hỏi Thường Gặp

Đồ che mặt bằng vải là gì?

Đồ che mặt bằng vải là một tấm vải che mũi và miệng của quý vị. Nó có thể là:

- Khẩu trang được may có dây đeo quanh đầu hoặc sau tai
- Một vài lớp vải quấn quanh đầu một người
- Làm từ nhiều vật liệu khác nhau như cotton, vải sợi nhân tạo hay vải lanh

- Có thể do nhà máy sản xuất hoặc tự làm ở nhà

Nếu quý vị muốn tự may đồ che mặt bằng vải (khẩu trang) cho mình, hãy xem: [Cách May Khẩu Trang](#)

Vui lòng không dùng mặt nạ phòng độc N95 hay khẩu trang phẫu thuật để che mặt. Các nhân viên y tế và nhân viên tuyến đầu cần chúng.

Đồ che mặt bằng vải có giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 không?

Đồ che mặt bằng vải có thể làm giảm việc phát tán các vi hạt chứa vi-rút vào không khí khi một người mắc COVID-19 nói, ho hay hắt hơi. Quý vị có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 khi quý vị đeo đồ che mặt bằng vải, ngay cả khi quý vị không cho rằng quý vị mắc COVID-19.

Những ai nên đeo đồ che mặt bằng vải?

Hầu hết mọi người nên đeo đồ che mặt ở nơi công cộng. Đeo đồ che mặt ở các không gian công cộng trong nhà trừ khi ăn và ở bên ngoài khi quý vị không thể giữ khoảng cách sáu feet (hoặc hai mét) với những người khác.

Một số người không nên đeo đồ che mặt bằng vải:

- Trẻ em dưới hai tuổi
- Những người có tình trạng khuyết tật:
 - Khến họ không thể đeo và tháo đồ che mặt một cách thoải mái
 - Khiến họ không thể giao tiếp khi đeo đồ che mặt
- Những người có tình trạng bệnh lý về hô hấp hoặc khó thở
- Những người được một chuyên gia y tế, chuyên gia pháp lý hay chuyên gia sức khỏe hành vi khuyên không nên đeo đồ che mặt

Khi nào tôi nên đeo đồ che mặt bằng vải?

Quý vị nên đeo đồ che mặt bằng vải khi quý vị ở nơi công cộng với những người khác, đặc biệt là ở không gian trong nhà.

Quý vị không cần đeo đồ che mặt bằng vải ở nhà khi quý vị chỉ ở gần những người trong hộ gia đình mình, hoặc khi quý vị ở trong xe một mình. Quý vị không cần đeo đồ che mặt bằng vải khi quý vị tập thể dục ở bên ngoài, nơi có nhiều không gian thoáng đãng. Quý vị nên để đồ che mặt trong túi phòng trường hợp đi ngang qua những người khác.

Tôi nên giữ gìn và bảo quản đồ che mặt bằng vải của mình như thế nào?

Giặt đồ che mặt bằng vải sau mỗi lần sử dụng, ít nhất một lần mỗi ngày. Dùng nước giặt và nước nóng. Sấy khô hoàn toàn đồ che mặt trong máy sấy ở nhiệt độ cao nhất. Nếu quý vị không có máy sấy, hãy phơi khô đồ che mặt với ánh nắng chiếu trực tiếp nếu có thể. Nếu quý vị phải dùng lại đồ che mặt trước khi quý vị giặt nó, hãy rửa tay sau khi quý vị đeo lại đồ che mặt và không chạm tay vào mặt quý vị.

Vứt bỏ đồ che mặt bằng vải:

- Không còn che được mũi và miệng quý vị
- Bị giãn hoặc không giữ nguyên trên mặt được
- Bị hỏng dây buộc hay dây đeo
- Bị thủng hay rách

Thêm Thông Tin và Nguồn Trợ Giúp về COVID-19

- [WA State Department of Health Bùng Phát Vi-rút Corona Chủng Mới 2019 \(COVID-19\)](#)
- [Công Tác Chống Dịch Vi-rút Corona \(COVID-19\) của Tiểu Bang WA](#)
- [Tìm Sở Y Tế Địa Phương hay Quận của Quý Vị](#) (chỉ có Tiếng Anh)
- [CDC Vi-rút Corona \(COVID-19\)](#) (một số ngôn ngữ)
- [Dùng Đồ Che Mặt Bằng Vải để Giúp Làm Chậm Tốc Độ Lây Lan của COVID-19 \(CDC\)](#) (một số ngôn ngữ)
- [Làm Thế Nào Để Làm Khẩu Trang Phù Hợp Cho Người Khuyết Tật, Người Khiếm Thính \(HSDC\)](#) (chỉ có bằng Tiếng Anh)

Quý vị có thêm câu hỏi về COVID-19? Hãy gọi đến đường dây nóng của chúng tôi: **1-800-525-0127** Để yêu cầu dịch vụ thông dịch, **ấn phím #** khi họ trả lời và **nói tên ngôn ngữ của quý vị**. (Hoạt động từ 6 giờ sáng đến 10 giờ tối) Nếu quý vị có câu hỏi về sức khỏe của mình, xét nghiệm COVID-19 hay kết quả xét nghiệm, vui lòng liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Để yêu cầu tài liệu này ở định dạng khác, hãy gọi 1-800-525-0127. Khách hàng khiếm thính hoặc khó nghe, vui lòng gọi 711 ([Washington Relay](#)) hoặc gửi email đến civil.rights@doh.wa.gov.