

Làm cách nào để khẩu trang vừa vặn và bảo vệ tốt hơn



Trong cuộc chiến chống COVID-19, **đeo khẩu trang đúng cách (che kín miệng và mũi) là rất quan trọng** để bảo vệ bản thân và những người xung quanh. Có một số cách để đảm bảo khẩu trang vừa vặn và hoạt động tốt.

Điều chỉnh khẩu trang vừa vặn và làm việc hiệu quả hơn

- Sử dụng khẩu trang vừa khít với mũi, miệng và cằm của bạn mà không có khe hở
 - Sử dụng khẩu trang có dây nẹp mũi
 - Sử dụng dây buộc hoặc nẹp
- Thêm một lớp vật liệu
 - Sử dụng khẩu trang bằng vải có ít nhất hai lớp thoáng khí, có thể giặt được
 - Đeo khẩu trang dùng một lần bên dưới khẩu trang vải
- Thắt và cài dây đeo tai của khẩu trang 3 lớp

Chọn đúng loại khẩu trang

- Không sử dụng khẩu trang làm bằng vật liệu không thoáng khí (nhựa, da, v.v.) hoặc lưới
- Không kết hợp hai khẩu trang dùng một lần
- Không kết hợp khẩu trang KN95 với bất kỳ loại khẩu trang nào khác

Những điều cần biết

- Khẩu trang không thể thay thế cho việc giữ khoảng cách an toàn
- Khẩu trang bảo vệ người đeo khẩu trang cũng như những người khác
- Tấm che mặt, khăn quàng cổ hoặc mũ đội đầu trong thời tiết lạnh không thể thay thế cho khẩu trang
- Không khuyến khích sử dụng khẩu trang có van một chiều hoặc lỗ thông khí
- Sau khi sử dụng, vứt khẩu trang dùng một lần và giặt khẩu trang vải



Đăng ký để nhận vắc xin COVID-19 **miễn phí**. Tìm hiểu thêm tại [Vaccinate.Virginia.gov](https://www.vaccinate.virginia.gov) hoặc gọi số **1-877-829-4682**.