

Bệnh vi-rút corona 2019 (COVID-19): Làm Khẩu trang Vải

Khẩu trang có thể giúp ngăn ngừa sự lây lan của vi-rút COVID-19. CDC khuyến nghị mọi người đeo khẩu trang vải ở nơi công cộng. Trong trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng, khẩu trang y tế cần dành riêng cho nhân viên y tế. Nhưng quý vị có thể cần làm khẩu trang vải của riêng mình. Quý vị có thể làm điều này bằng cách sử dụng khăn rằn, áo phông hoặc vải khác.

Khẩu trang vải giúp ngăn ngừa COVID-19 như thế nào

Khẩu trang vải có thể giúp ngăn ngừa sự lây lan của vi-rút. CDC khuyến nghị đeo khẩu trang vải ở nơi công cộng, nơi khó giãn cách xã hội, như tại các cửa hàng tạp hóa hoặc nhà thuốc, đặc biệt là ở những khu vực có vi-rút lây lan. Khẩu trang hạn chế giọt bắn từ miệng và mũi của quý vị khi quý vị thở. Đây có nghĩa là những người có thể mang vi-rút nhưng không biết có thể giúp ngăn ngừa lây vi-rút cho người khác.

Không đeo mặt nạ vải cho:

- Trẻ dưới 2 tuổi
- Người bị khó thở
- Người đang bất tỉnh hoặc không thể tháo khẩu trang của họ

Sử dụng khẩu trang vải của quý vị

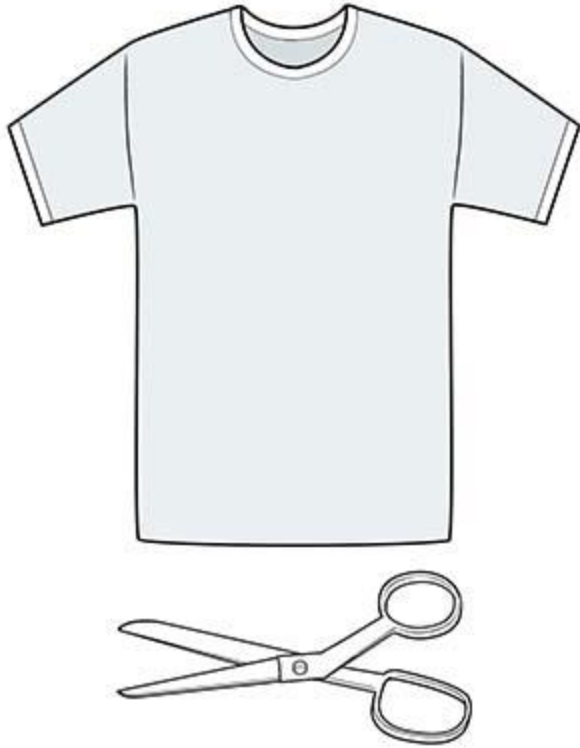
Khẩu trang vải nên vừa với mặt quý vị, không có khoảng trống. Tốt nhất là khẩu trang nên có nhiều lớp vải và nên ở nguyên vị trí với dây buộc quanh cổ và đầu của quý vị, hoặc với các vòng quanh tai. Nó sẽ cho phép quý vị thở bình thường. Đeo khẩu trang khi quý vị đến nơi công cộng. Quý vị vẫn giữ khoảng cách 6 feet (khoảng 2 mét) với người khác và sử dụng nước rửa tay khi ra ngoài.

Khi quý vị tháo khẩu trang, thực hiện cẩn thận. Đừng chạm vào mắt, mũi, hoặc miệng. Treo khẩu trang lên một cái móc hoặc đặt nó ở nơi được chỉ định. Rửa tay quý vị sau khi chạm vào nó.

Giặt khẩu trang sau vài lần sử dụng trong thời gian ngắn, 1 lần sử dụng lâu, hoặc nó bị ẩm. Giặt nó thường xuyên hơn nếu cần. Quý vị có thể giặt nó bằng máy giặt. Hoặc quý vị có thể giặt bằng tay với xà bông và nước. Đảm bảo nó khô hoàn toàn trước khi quý vị đeo.

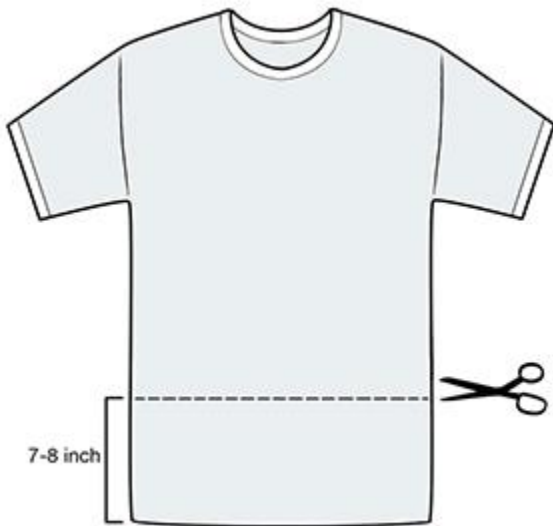
Cách làm khẩu trang dễ dàng với áo phông

Đây là một chiếc khẩu trang đơn giản. Nó chỉ là 1 lớp vải. Điều này có nghĩa là khả năng bảo vệ kém hơn. Nhưng tốt hơn là không sử dụng khẩu trang.

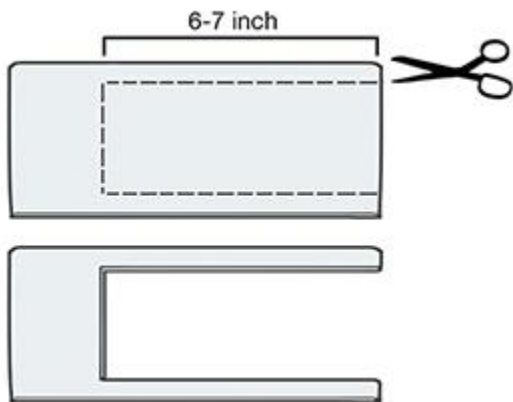


Quý vị sẽ cần:

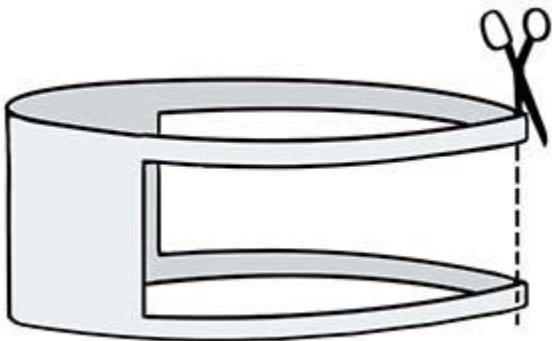
- Một chiếc áo phông quý vị có thể cắt ra
- Kéo



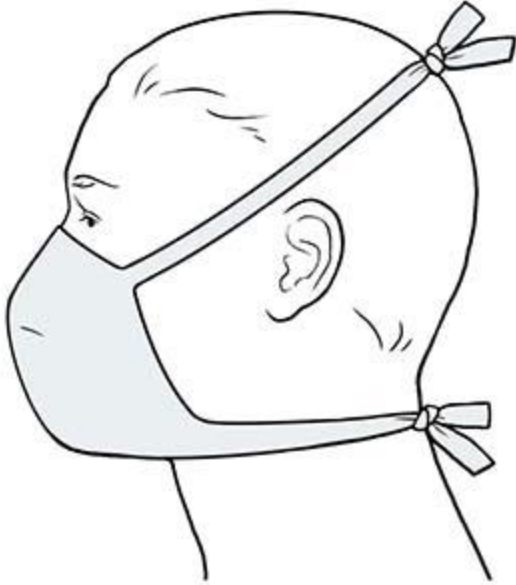
Bước 1. Cắt bỏ 7 đến 8 inch dưới cùng của áo phông.



Bước 2. Giữ mảnh vải đó phẳng. Cắt một hình chữ nhật ra khỏi nó khoảng 6 đến 7 inch, để lại các dải vải mỏng bên trên và bên dưới hình chữ nhật. Điều này sẽ để lại đủ vải để che mặt quý vị, cộng với cho quý vị 2 dây đai.



Bước 3. Cắt mỗi cái 2 quai ngay ở giữa. Điều này là để quý vị có thể buộc dây đai phía sau cổ và đầu của quý vị. Đây là khẩu trang của quý vị.



Bước 4. Để đeo khẩu trang, buộc 1 cặp dây đai quanh cổ và cặp thứ hai lên phía sau đầu của quý vị. Buộc chúng ở độ dài phù hợp nhất với quý vị. Đảm bảo khẩu trang vừa khít, nhưng quý vị vẫn có thể thở thoải mái.

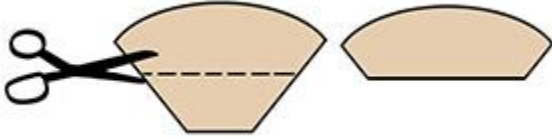
Cách làm khẩu trang khăn rằn nhiều lớp hoặc khẩu trang bằng khăn

Khẩu trang này có nhiều lớp vải. Và nó sử dụng bộ lọc giấy để bảo vệ nhiều hơn.

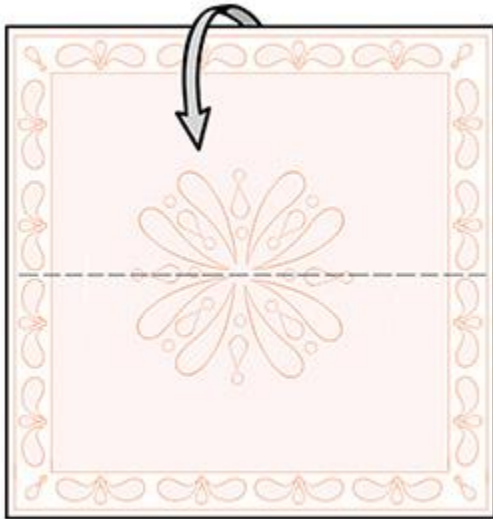


Quý vị sẽ cần:

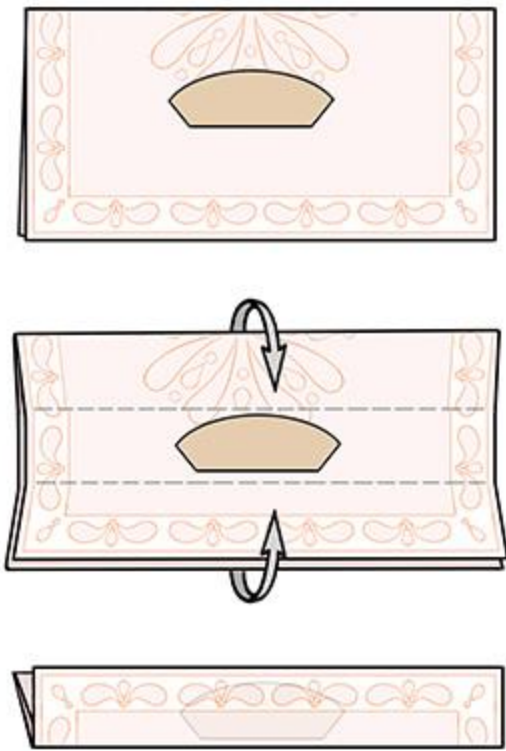
- 1 khăn rằn hoặc miếng vải cotton hình vuông khác (20 inch x 20 inch)
- 1 phin pha cà phê hình nón
- 2 dải cao su hoặc dây buộc tóc
- Kéo



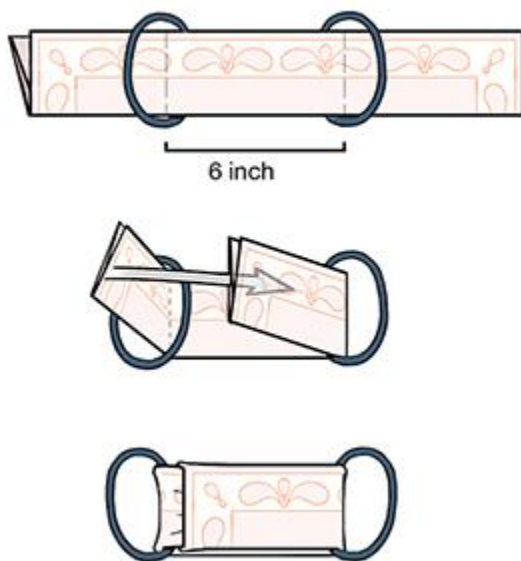
Bước 1. Cắt phin pha cà phê hình nón làm đôi, từ bên này sang bên kia. Quý vị sẽ chỉ sử dụng nửa trên.



Bước 2. Trên một mặt phẳng, gấp khăn rằn hoặc miếng vải hình vuông khác làm đôi để tạo thành hình chữ nhật.



Bước 3. Đặt phần cắt trên cùng của phin pha cà phê vào giữa hình chữ nhật vải, theo chiều dọc. Sau đó gấp miếng vải đều trên phin pha cà phê. Gấp từ trên xuống và từ dưới lên, để tạo thành một hình chữ nhật dài, mỏng.



Bước 4. Dùng 2 dây cao su hoặc dây buộc tóc. Kéo 1 đầu của hình chữ nhật bằng vải mỏng qua 1 dây và đầu còn lại qua dây thứ hai. Sau đó gấp hai đầu của miếng vải lại để chạm nhau ở giữa. Đây là khẩu trang của quý vị.



Bước 5. Bây giờ đặt miếng vải gấp ngang phần mặt bên dưới của quý vị. Kéo từng dây cao su trên mỗi tai của quý vị. Điều chỉnh khẩu trang để nó che mũi, miệng và cằm của quý vị. Phin pha cà phê nên qua miệng của quý vị. Đảm bảo khẩu trang vừa khít, nhưng quý vị vẫn có thể thở thoải mái.

Cách may khẩu trang bằng vải nhiều lớp

Tìm hiểu cách may khẩu trang bằng vải nhiều lớp, xem [hướng dẫn từ CDC](#).

Ngày sửa đổi gần nhất; 4/10/2020