

## CDC khuyến nghị đeo khẩu trang vải khi ra đường

Trong khi giãn cách xã hội là chìa khoá để ngăn chặn sự lây nhiễm của virus Corona, Trung tâm Kiểm soát và Ngăn ngừa Dịch bệnh (CDC) khuyến cáo người dân nên đeo khẩu trang che mặt đơn giản ở những nơi công cộng, đặc biệt việc đứng cách nhau 6 feet trở nên khó khăn ở những chỗ đông người như cửa hàng thực phẩm.

**Khẩu trang vải không nhằm bảo vệ người đeo nhưng nó giúp bảo vệ những người xung quanh bạn nếu bạn bị bệnh nhưng không có triệu chứng biểu hiện bên ngoài.**

### Vi sao đeo khẩu trang được khuyến nghị

Bởi vì nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng một số người bị nhiễm vi-rút Corona không có triệu chứng gì nhưng vẫn có thể lây virus sang người lành. Điều này có nghĩa là virus có thể lan truyền từ người bệnh sang những người khác khi có tiếp xúc gần (như nói chuyện, ho, hắt hơi). Vì vậy, CDC khuyến cáo nên đeo khẩu trang ở những nơi công cộng khó duy trì việc giãn cách xã hội. Việc đeo khẩu trang cũng là một trong những biện pháp mà người dân nên làm để ngăn chặn sự lây lan của Covid-19. **Khuyến nghị về việc đeo khẩu trang không thay thế việc yêu cầu giãn cách xã hội, rửa tay thường xuyên và che miệng khi ho và hắt hơi.**

### Hướng dẫn may khẩu trang vải

Bạn có thể sử dụng những vật dụng thông dụng trong nhà để tự làm khẩu trang vải như áo thun và dây thun. [Xem hướng dẫn cách làm khẩu trang tại đây.](#)

Bởi vì khẩu trang phẫu thuật và khẩu trang N95 đều đang thiếu nguồn cung, CDC tiếp tục khuyến nghị những loại khẩu trang này chỉ nên được sử dụng cho y tá, bác sĩ, và đội ngũ nhân viên y tế tuyến đầu chống virus Corona.

### Cách đeo khẩu trang vải

- Vừa khít nhưng vẫn thoải mái khi ôm sát vào mặt
- Chắc chắn với dây buộc hoặc vòng qua tai
- Bao gồm nhiều lớp vải
- Không bị hạn chế khi thở
- Có thể giặt và sấy khô bằng máy mà không bị hư hại hoặc biến dạng
- Cẩn thận không chạm tay lên mắt, mũi, miệng khi tháo khẩu trang ra và rửa tay ngay sau đó.

### Những người không nên đeo khẩu trang

Không nên đeo khẩu trang vải cho trẻ em dưới 2 tuổi, bất cứ ai bị khó thở, mất khả năng hoặc không thể tự tháo khẩu trang nếu không có sự trợ giúp.