

Việc dùng khẩu trang

Khẩu trang có thể ngăn ngừa bạn lây nhiễm cho người khác và có thể làm giảm nguy cơ việc bạn bị lây nhiễm. Nếu bạn sử dụng sai, sẽ làm tăng nguy cơ bạn có thể bị lây nhiễm.

Trong bài này, chúng tôi mô tả sự khác biệt giữa khẩu trang y tế và khẩu trang vải, khi nào nên sử dụng khẩu trang, và làm thế nào để sử dụng nó một cách đúng đắn.

1) Khi nào nên sử dụng khẩu trang

Chính phủ ban bố lời khuyên về việc khi nào và nơi nào nên sử dụng khẩu trang. Đòi hỏi đối với việc sử dụng khẩu trang sẽ thay đổi theo tình hình lây nhiễm trong những đô thị sẽ khác nhau. Hãy theo dõi trên www.fhi.no và www.helsenorge.no để cập nhật.

Khuyến nghị về việc sử dụng khẩu trang áp dụng trong suốt đại dịch covid-19:

Các nhà chức trách đề nghị là khẩu trang nên được sử dụng trong các tình huống sau đây (không giới hạn thời gian):

- Khi một người bị nhiễm hoặc có các triệu chứng của covid-19, mà phải dừng sự cô lập để đi đến và rời đi từ cơ sở y tế hoặc đi xét nghiệm.
- Khi một người đến Na-Uy bằng máy bay từ các quốc gia "đỏ", nên đeo khẩu trang từ chuyến bay cho đến khi người đó đến tại nơi thực hiện tự kiểm dịch riêng.
- Khi người thân không thể giữ khoảng cách ít nhất một mét với người nhà có nghi ngờ hoặc đã xác định covid-19 đang cần được chăm lo hoặc chăm sóc.

2) Đây là sự khác biệt giữa khẩu trang y tế và khẩu trang vải

Chúng tôi phân biệt giữa khẩu trang y tế và khẩu trang vải. Dưới đây là các định nghĩa chúng tôi dùng làm nền tảng:

- Khẩu trang y tế: khẩu trang y tế được sản xuất để sử dụng trong các dịch vụ y tế và đáp ứng các tiêu chuẩn hiện thời. Khi bạn sử dụng khẩu trang, hãy sử dụng khẩu trang loại 1. Loại 2 phải được dành riêng cho các dịch vụ y tế.
- Khẩu trang vải: các loại khẩu trang vải tự may hoặc nhà máy sản xuất bằng các loại vải, chất liệu có thể giặt được. Không có đòi hỏi tiêu chuẩn hoặc pháp lý trong việc sản xuất khẩu trang vải, đồng thời không rõ khả năng lọc (mức độ bảo vệ).

Các nghiên cứu cho thấy rằng khẩu trang vải có hiệu quả xấu hơn so với khẩu trang y tế, và có một sự đa dạng lớn dựa trên các loại vật liệu và khuôn mẫu.

3) Những ai không nên sử dụng khẩu trang:

- Trẻ em dưới 2 tuổi không nên sử dụng khẩu trang
- Trẻ em lứa tuổi trường tiểu học (lớp 1-7) và những bé nhỏ hơn tuổi này khuyến cáo không nên sử dụng khẩu trang
- Những người trưởng thành vì nguyên nhân y tế hoặc các nguyên nhân khác khiến cho việc sử dụng khẩu trang không tốt cho họ. Có thể tham khảo bác sĩ gia đình của bạn về điều này nếu bạn nghĩ rằng việc này liên quan tới bạn.

4) Lời khuyên cho bạn là những người sử dụng khẩu trang

Dù bạn sử dụng khẩu trang hoặc khẩu trang vải, hãy luôn

- Vệ sinh tay kỹ và thường xuyên
- Giữ một khoảng cách an toàn với những người khác
- Ở nhà nếu bạn đang bị bệnh

- Biểu hiện sự khoan dung đối với những người khác không thể sử dụng khẩu trang

Làm thế nào để sử dụng khẩu trang y tế một cách đúng đắn

- Vệ sinh tay trước khi sờ vào khẩu trang.
- Cầm phần dây thun ở hai bên của khẩu trang và đeo nó phía sau tai. Tránh chạm tay vào khẩu trang khi bạn đeo vào.
- Canh cho khẩu trang nằm dán áp trên mặt và che phủ trên mũi cùng cằm.
- Mỗi khẩu trang chỉ sử dụng một lần.
- Đổi khẩu trang mới nếu nó bị ẩm ướt hoặc nếu bạn tháo nó ra để ăn hoặc làm những việc tương tự.
- Bỏ khẩu trang đã sử dụng vào thùng rác ngay sau khi bạn tháo nó ra.
- Vệ sinh tay sau khi bạn đã tháo ra hoặc chạm vào khẩu trang

Làm thế nào để sử dụng khẩu trang vải một cách đúng đắn

- Vệ sinh tay trước khi đeo khẩu trang vải.
- Cầm phần dây thun ở hai bên của khẩu trang vải và đeo nó phía sau tai. Tránh chạm tay vào khẩu trang khi bạn đeo vào.
- Canh cho khẩu trang nằm sát trên mặt và che phủ trên mũi cùng cằm.
- Đổi khẩu trang vải mới nếu nó bị ẩm ướt hoặc nếu bạn tháo nó ra để ăn hoặc làm những việc tương tự.
- Vệ sinh tay sau khi bạn đã tháo ra hoặc chạm vào khẩu trang vải
- Lưu trữ khẩu trang vải đã qua sử dụng trong một túi nhựa kín cho đến khi bạn có thể giặt nó.
- Khẩu trang vải phải được giặt 60 độ giữa mỗi lần sử dụng.

Sử dụng khẩu trang không đúng cách có thể làm tăng nguy cơ bạn bị lây nhiễm

Sau đây là một số quy tắc ghi nhớ không nên sử dụng khẩu trang cách này:

- Bạn không được kéo khẩu trang xuống dưới cằm.
- Bạn không được kéo các khẩu trang xuống dưới mũi.
- Bạn không được kéo các khẩu trang trên trán.
- Không đeo chéo dây thun khẩu trang.
- Bạn không được chạm tay vào khẩu trang, hoặc với bàn tay dơ.
- Bạn không được đeo khẩu trang nửa chừng.
- Bạn không được đeo khẩu trang trên cánh tay.
- Bạn không được tháo ra và đeo lại khẩu trang nhiều lần.