

# Bản ghi Những điều nên và không nên làm đối với khẩu trang phòng ngừa COVID-19

[nhạc vui]

[Phần trình bày]

Những điều nên làm khi mua, mang, tháo và sử dụng lại khẩu trang.

Mang khẩu trang vừa vặn che mũi và miệng nếu quý vị đang ở không gian sinh hoạt chung trong nhà và nơi đông người bên ngoài.

Hãy mang khẩu trang có phẩm chất cao. Khẩu trang có phẩm chất cao là những loại như khẩu trang N95 hoặc KN95, có khả năng ngăn chặn hạt lia tía rất tốt.

Nếu không thể mua các loại khẩu trang nêu trên, quý vị hãy mang khẩu trang vừa vặn với ít nhất hai lớp vải dệt chặt. Quý vị cũng có thể mang thêm một chiếc khẩu trang dùng một lần bên dưới khẩu trang vải để tăng hiệu quả.

Trước khi mang khẩu trang, hãy rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn.

Khẩu trang của quý vị phải vừa khít quanh miệng và mũi, không có khe hở.

Nếu khẩu trang có dây kim loại, hãy ép dây cho vừa vặn với sống mũi của quý vị.

Tránh chạm vào khẩu trang trong khi mang.

Nếu quý vị chạm vào khẩu trang, hãy rửa tay hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn.

Khi tháo ra, không chạm vào mặt trước khẩu trang. Tháo khẩu trang bằng cách cầm vào dây hoặc vòng đeo quanh tai hoặc sau đầu của quý vị.

Sau khi tháo khẩu trang, hãy rửa tay ngay lập tức hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn.

Tham khảo hướng dẫn đi kèm với khẩu trang để biết khi nào thì nên vứt bỏ hoặc thay khẩu trang mới.

Giặt khẩu trang vải sau mỗi lần sử dụng và để khô hoàn toàn trước lần sử dụng tiếp theo.

Nếu quý vị đang sử dụng lại khẩu trang N95 hoặc KN95, hãy cất khẩu trang này trong túi giấy. Không giặt.

Không mang khẩu trang bẩn, ẩm ướt hoặc đã bị hỏng.

Tôi mang khẩu trang để bảo vệ bạn và bạn mang khẩu trang để bảo vệ tôi.

Hãy vào [health.mn.gov](https://health.mn.gov) để biết thông tin mới nhất về COVID-19.

[nhạc vui]

Minnesota Department of Health  
Communications Office  
PO Box 64975  
St. Paul, MN 55164-0975  
651-201-4989  
[health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](https://www.health.state.mn.us)

2/11/22 (Vietnamese)

Để có được thông tin này dưới định dạng khác, vui lòng gọi: 651-201-4989.