

Dùng Vải Che Mặt để Giúp Làm Chậm sự Lây Lan của COVID-19

Các Đeo Vải Che Mặt

Vải che mặt nên—

- vừa vặn thoải mái nhưng khít vào hai bên mặt
- đeo bằng cách buộc lại hoặc đeo vào tai
- bao gồm nhiều lớp vải
- cho phép thở mà không bị gò bó
- có thể được giặt và sấy khô bằng máy mà không gây hư hại hoặc thay đổi hình dạng

Hướng Dẫn của CDC (Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Chống Dịch Bệnh) về Vải Che Mặt Tự Làm Ở Nhà

CDC khuyên quý vị nên đeo vải che mặt ở nơi công cộng nơi khó thực hiện các biện pháp hạn chế giao tiếp khác (ví dụ: cửa hàng tạp hóa và nhà thuốc), **đặc biệt** là tại các khu vực có tình trạng lây nhiễm trong cộng đồng nghiêm trọng.

CDC cũng khuyên quý vị nên sử dụng các miếng vải che mặt đơn giản để làm chậm sự lây lan của siêu vi này và giúp hạn chế việc những người có thể đã nhiễm siêu vi mà không hay biết lây bệnh cho người khác. Vải che mặt tái chế từ các vật dụng trong gia đình hoặc làm từ các chất liệu thông thường có chi phí thấp có thể được sử dụng trong vai trò như là một biện pháp y tế cộng đồng tự nguyện thêm vào.

Vải che mặt không nên được đeo cho trẻ em dưới 2 tuổi, bất kỳ ai có vấn đề hô hấp, hoặc bất tỉnh, mất khả năng hoặc không thể tháo vải che mặt ra mà không có sự trợ giúp. Không khuyến khích dùng khẩu trang phẫu thuật hoặc khẩu trang trợ thở N-95 để làm vải che mặt. Đó là những vật tư quan trọng phải tiếp tục được để dành cho các nhân viên y tế và các nhân viên cấp cứu y tế khác, theo khuyến nghị của quy định hướng dẫn hiện hành của CDC.

Có nên thường xuyên giặt rửa hay làm sạch vải che mặt theo cách khác không? Bao lâu thì làm một lần?

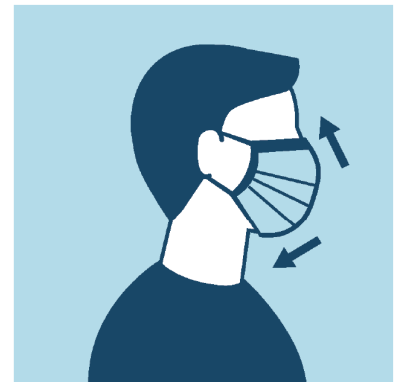
Có. Vải che mặt nên được giặt rửa thường xuyên tùy thuộc vào tần suất sử dụng.

Làm thế nào để khử trùng/làm sạch vải che mặt một cách an toàn?

Máy giặt có đủ khả năng để giặt vải che mặt một cách phù hợp.

Làm thế nào để tháo vải che mặt đã qua sử dụng một cách an toàn?

Các cá nhân nên cẩn thận để không chạm vào mắt, mũi, và miệng của họ khi gỡ bỏ vải che mặt và rửa tay ngay sau khi gỡ bỏ.

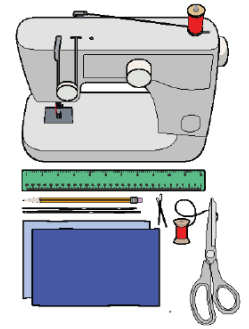


May Vải Che Mặt

Vật Liệu

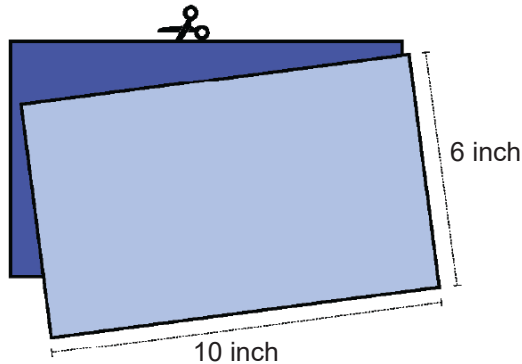
- Hai miếng vải bông hình chữ nhật kích thước 10"x6"
- Hai cuộn dây đàn hồi chiều dài 6"
(hoặc dây thun, dây buộc, dây vải, hoặc dây buộc tóc)

- Kim và chỉ (hoặc ghim cài tóc)
- Kéo
- Máy may

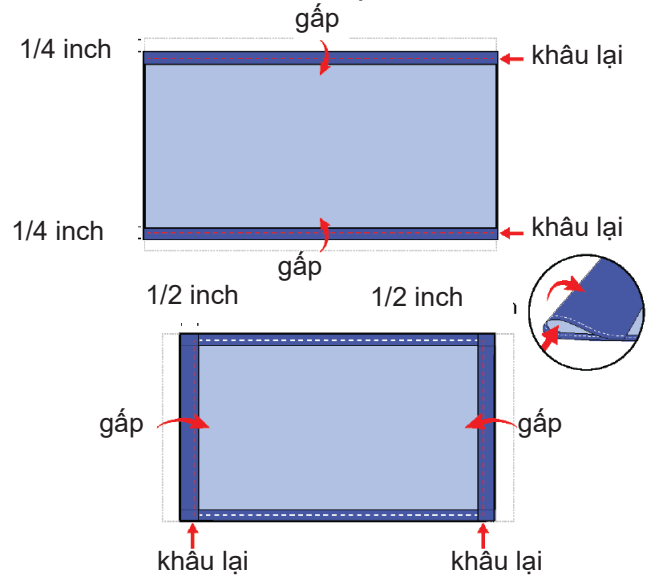


Hướng Dẫn

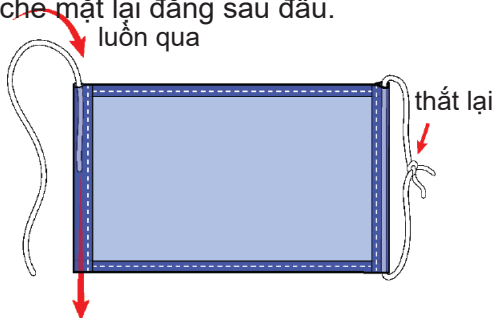
1. Cắt ra hai miếng vải bông kích thước 10x6 inch. Sử dụng vải bông dệt chặt, chẳng hạn như vải may hoặc tấm vải bông. Vải áo thun có thể dùng được nếu cần thiết. Chồng hai miếng hình chữ nhật lên nhau; quý vị sẽ may vải che mặt như thể nó là một miếng vải đơn.



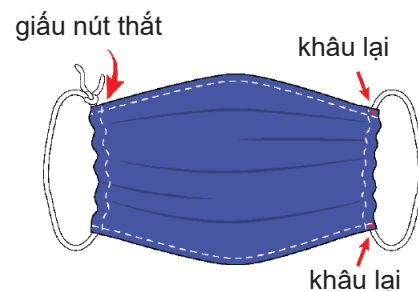
2. Gấp theo chiều dài vào mỗi bên ¼ inch và viền lại. Sau đó gấp lớp vải kép theo chiều ngắn vào mỗi bên ½ inch và khâu lại.



3. Luồn một cuộn dây đàn hồi dài 6 inch dày 1/8 inch qua ống viền rộng mỗi bên của vải che mặt. Đây sẽ là dây đeo tai. Dùng cây kim lớn hoặc ghim cài tóc để luồn nó qua. Buộc hai đầu dây lại. Quý vị không có dây đàn hồi? Dùng dây buộc tóc hoặc băng đầu đàn hồi. Nếu quý vị chỉ có dây buộc, quý vị có thể làm dây buộc dài hơn và buộc vải che mặt lại đằng sau đầu.



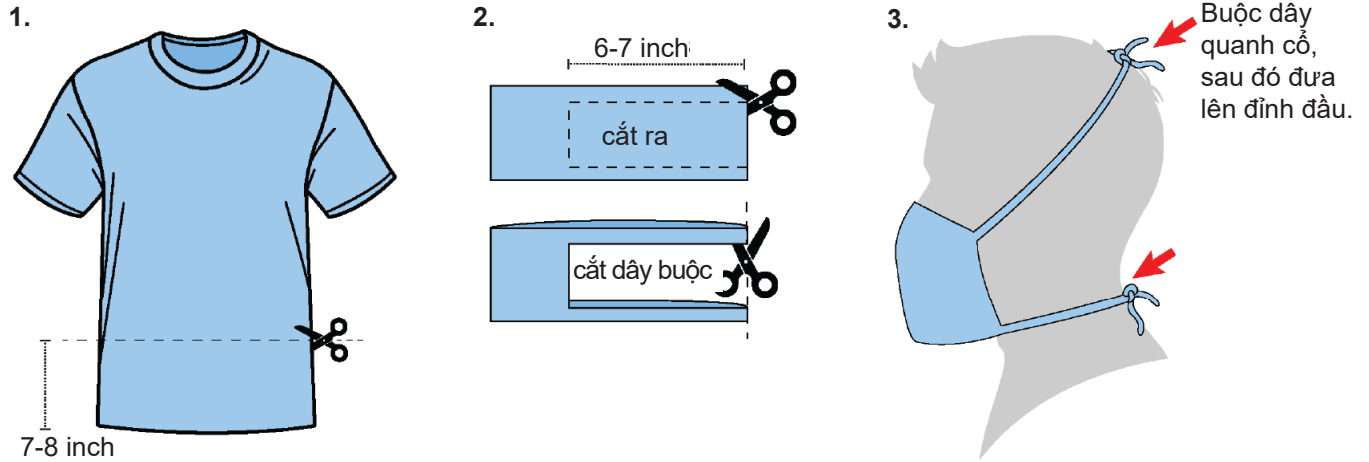
4. Kéo nhẹ dây đàn hồi để các nút thắt chạy vào bên trong ống viền. Rút hai bên vải che mặt dọc theo dây đàn hồi và điều chỉnh để vải che mặt vừa mặt của quý vị. Sau đó khâu chặt dây đàn hồi để tránh bị tuột.



Vải Che Mặt Cắt Nhanh từ Áo Thun (phương pháp không cần may)

Vật Liệu

- Áo thun
- Kéo



Vải Che Mặt Cắt Nhanh từ Khăn Quàng Cổ (phương pháp không cần may)

Vật Liệu

- Khăn quàng cổ (hoặc vải bông hình vuông khoảng 20"x20")
- Giấy lọc cà phê
- Dây thun (hoặc dây buộc tóc)
- Kéo (nếu quý vị tự cắt vải của mình)

