

14 Tháng Chín 2020

Đeo khẩu trang ở Queensland

Khẩu trang có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của virus corona (COVID-19), đặc biệt ở những nơi khó giữ khoảng cách 1,5 mét với những người khác. Ví dụ những nơi như:

- đám đông lớn
- nhà có nhiều người sinh sống
- trên xe buýt hoặc xe lửa.

Quý vị cần phải đeo khẩu trang ở Queensland khi:

- quý vị vào bệnh viện
- quý vị đến thăm một viện dưỡng lão trong khu vực bị hạn chế
- quý vị đến thăm một dịch vụ lưu trú cho người khuyết tật trong khu vực bị hạn chế
- bác sĩ hoặc y tá của quý vị đã yêu cầu như thế
- quý vị đang được xét nghiệm COVID-19.

Điều quan trọng là quý vị phải rửa tay thường xuyên và giữ khoảng cách hai bước lớn với những người khác. Điều này để bảo vệ bệnh nhân của chúng tôi và khách thăm khỏi vi trùng.

Cách đeo khẩu trang





1. Rửa tay sạch bằng xà phòng và nước hoặc dung dịch rửa tay khô trước khi đeo khẩu trang.
2. Giữ khẩu trang bằng dây đeo hoặc dây cột, sau đó móc dây đeo quanh tai hoặc buộc chặt dây cột sau đầu.
3. Đeo khẩu trang che kín miệng và mũi của quý vị. Đảm bảo không có khe hở giữa mặt và khẩu trang. Nếu quý vị sử dụng khẩu trang y tế, hãy ấn phần gọng sắt sát vào sống mũi của quý vị.

Không chạm tay vào mắt, mũi, miệng hoặc mặt trước của khẩu trang trong khi đeo. Sau khi sử dụng khẩu trang, hãy bỏ vào thùng rác. Nếu có thể, hãy bỏ khẩu trang của quý vị vào túi kín. Rửa tay ngay sau khi bỏ khẩu trang vào thùng rác.

Các loại khẩu trang hoặc các tấm che mặt khác được khuyến dùng

Khẩu trang tốt nhất là khẩu trang y tế sử dụng một lần - quý vị có thể mua chúng tại các hiệu thuốc. Nếu không thể mua được khẩu trang y tế, quý vị có thể sử dụng bất kỳ khẩu trang giấy hoặc vải nào. Khẩu trang vải hữu hiệu nhất là được may với ít nhất 3 lớp. Nếu quý vị vẫn không thể tìm được khẩu trang bằng vải, thì một chiếc khăn tay lớn hoặc khăn quàng cổ cũng có thể hữu ích, miễn là quý vị có thể che mũi và miệng của mình đúng cách.

Làm khẩu trang vải của riêng quý vị

Quý vị có thể tự làm khẩu trang vải. Sử dụng [nguồn tài liệu hữu ích của Chính phủ Úc \(PDF\)](#) nếu quý vị muốn biết cách tốt nhất để làm khẩu trang.

Giặt khẩu trang vải tái sử dụng

Nên giặt sạch khẩu trang vải sau mỗi lần sử dụng.

Có thể giặt khẩu trang vải trong máy giặt cùng với những quần áo khác hoặc giặt bằng tay với xà bông và nước với nhiệt độ thích hợp nhất cho loại vải. Làm khô khẩu trang vải trong máy sấy quần áo hoặc phơi ngoài trời (trên dây phơi đồ) trước khi quý vị sử dụng lại.

Rửa tay bằng xà bông và nước hoặc dung dịch rửa tay khô sau khi xử lý khẩu trang đã qua sử dụng.

Bao lâu nên thay khẩu trang

Quý vị không nên sử dụng lại khẩu trang y tế.

Quý vị có thể giặt và sử dụng lại khẩu trang vải. Quý vị nên có ít nhất hai cái, như vậy quý vị sẽ luôn có sẵn một cái sạch.

Khi quý vị di chuyển hoặc đến thăm một nơi xa nhà, có thể đôi khi quý vị không thể giữ khoảng cách 1,5 mét với những người khác và quý vị sẽ cần phải đeo khẩu trang. Sẽ có lúc quý vị có thể giữ khoảng cách xã hội và không cần đeo khẩu trang. Ví dụ: nếu quý vị đã đeo khẩu trang vào buổi sáng trên đường đi làm, quý vị không nên sử dụng lại khẩu trang này trên đường về nhà.

Bỏ khẩu trang y tế đã qua sử dụng vào thùng rác hoặc cất khẩu trang vải đã qua sử dụng trong túi nhựa cho đến khi quý vị có thể giặt sạch.

Sử dụng lại khẩu trang vải chưa giặt có thể lây lan COVID-19 cho người khác hoặc thậm chí cho chính quý vị nếu khẩu trang đã bị nhiễm khuẩn kể từ lần quý vị đeo sau cùng. Đối với mỗi hoàn cảnh mới, hãy đeo một khẩu trang sạch. Mang khẩu trang sạch của quý vị trong túi nhựa hoặc túi giấy để giữ chúng sạch sẽ.

Cần thêm thông tin?

Nếu quý vị cần hỗ trợ về ngôn ngữ, hãy gọi 13HEALTH (13 43 25 84) và yêu cầu thông dịch viên. Dịch vụ này miễn phí.

Trợ giúp sức khỏe tâm thần

Nếu quý vị cảm thấy lo lắng, sợ hãi hoặc buồn rầu về COVID-19, quý vị có thể gọi số 1300 MH CALL (1300 64 22 55) hoặc liên lạc với Trung tâm Sức khỏe Tâm thần Đa Văn hóa Queensland (mở cửa từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8:30 sáng đến 4:30 chiều) theo số 1800 188 189. Quý vị cũng có thể yêu cầu thông dịch viên, nếu cần.