

# Tờ Mẹo An Toàn của Nhân Viên Vệ Sinh

Một loạt các mẹo sức khỏe và an toàn để ngăn ngừa thương tích liên quan đến công việc trong ngành công nghiệp vệ sinh



Tháng 5 năm 2020

Số 3 Tập 1



## Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) hiện đang khuyến cáo đeo khẩu trang để bảo vệ mọi người.

Đây là khuyến cáo dành cho công việc lao công nói chung trong những ngành có nguy cơ lây nhiễm dịch bệnh COVID-19 thấp, hiện nay người lao động ở WA không bắt buộc phải đeo khẩu trang. Đối với người lao động làm việc trong những môi trường có nguy cơ cao hơn, vui lòng xem [hướng dẫn mới nhất từ CDC](#).

**Tự chế khẩu trang:** Video sau đây hướng dẫn cách tự may khẩu trang mà không cần máy khâu: [Cách Tự Chế Khẩu Trang](#). Nếu bạn có máy khâu, hãy thử những cách sau đây: [Cách Tự Chế Khẩu Trang \(có bộ lọc\)](#) HOẶC [Cách May Khẩu Trang Vải Vừa Vặn](#).

### Một vài điều quan trọng cần biết về khẩu trang tự chế:

- Sử dụng chất liệu vải lưới dệt chặt nhưng vẫn thở được.
- Cân nhắc việc xếp nhiều lớp chất liệu.
- Tự chế khẩu trang vừa khít quanh mũi và miệng (che kín).
- Tự chế nhiều khẩu trang để có đồ dự phòng khi khẩu trang bị bẩn.
- Bạn phải thở được khi đeo các khẩu trang đó! Nếu bạn bị hen suyễn hoặc có bất kỳ bệnh trạng nào dẫn đến khó thở, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi đeo khẩu trang.

### Cách đeo và sử dụng khẩu trang tự chế:

- Rửa sạch tay** trước khi đeo khẩu trang và ngay sau khi tháo khẩu trang.
- Khẩu trang phải **che được mũi và miệng**.
- Khẩu trang đã sử dụng trông có vẻ không bẩn nhưng cần **giặt bằng nước nóng và sấy khô ở nhiệt độ cao sau MỖI lần sử dụng**.
- Khi khẩu trang bị ẩm do hơi thở của bạn thì có thể sẽ kém hiệu quả, hãy thay khẩu trang thường xuyên nếu cần.
- Sử dụng dây chun hoặc dây buộc để tháo khẩu trang.**
  - Không tháo khẩu trang bằng cách chạm vào chính chất liệu làm khẩu trang.

### Những lợi ích khi đeo khẩu trang tự chế:

- Đeo khẩu trang tự chế không thể bảo vệ bạn tránh nhiễm COVID-19 nhưng **sẽ bảo vệ những người khác** nếu bạn bị bệnh.
- Việc đeo khẩu trang **sẽ nhắc mọi người nhớ phải giữ khoảng cách an toàn với người khác** và
- Giúp bạn tránh chạm vào mũi, miệng và những bộ phận trên khuôn mặt khi chưa rửa tay.**
- Kể cả khi đeo khẩu trang tự chế, bạn vẫn phải duy trì giãn cách xã hội** (cách người khác 6 foot, tránh tiếp xúc gần).

