

# Chú ý khi sử dụng khẩu trang ngừa COVID-19

Khẩu trang có nguy cơ giúp cho ngăn một số người bị COVID-19 lây lan virus sang bạn nam khác biệt. Khẩu trang có thể hạn chế quá trình lây của COVID-19 lúc tất cả bạn nam sử dụng rộng rãi ở những địa điểm công cộng. Dùng khẩu trang là 1 biện pháp ngăn ngừa dịch bệnh hữu hiệu.

Khẩu trang được khuyến nghị là 1 tấm chắn dễ dàng để giúp cho ngăn những giọt phóng từ đường hô hấp vào không khí và lan sang người khác biệt khi người sử dụng ho, hắt hơi, trò chuyện hay cao giọng. Đây được gọi là giải pháp tự chủ nguồn truyền nhiễm. Dùng khẩu trang có khả năng giảm thiểu vấn đề phun các giọt xuất qua mũi cũng như khoang miệng. Việc đó sẽ giúp cho giữ lại các giọt phóng từ đường hô hấp và không xuất vào người khác biệt. COVID-19 chủ yếu lây nhiễm giữa các bạn nam thì có sờ gần đối với nhau (trong phạm vi 2m). Bởi vậy việc dùng khẩu trang tuyệt đối quan trọng ở các cơ sở mà mọi bạn nam ở gần nhau hay không để giữ một số cách giãn giải pháp đối diện xã hội. COVID-19 có khả năng lây nhiễm bởi những nam giới chưa có triệu chứng cũng như chưa biết rằng họ đã từng nhiễm. Đó là lý bởi vì tại sao vấn đề tất cả bạn nam cần phải dùng khẩu trang ở nơi công cộng cùng với tiến hành giãn cách xã hội (ở giải pháp xa nam giới khác biệt tối thiểu 2m) là cực kỳ quan trọng.

tất cả mọi người từ 2 tuổi trở lên cần sử dụng khẩu trang tại một số cơ sở công cộng, có đông nam giới không để giữ gìn những cách giãn cách và lúc tại gần các bạn nam không sống trong cùng nhà chính mình.

Dù khẩu trang rất được khuyến khích để làm giảm quá trình lây của COVID-19, tuy vậy trong một tỷ lệ rõ ràng, việc sử dụng khẩu trang có thể không khả thi, có khả năng làm cho nặng thêm tình hình sức khỏe thể chất hoặc tinh thần, gây mức độ cấp cứu về y tế hay gây nên các ám ảnh khá nhiều về sự an toàn... Trong một số tình huống này, quá trình thay đổi thích ứng cùng với chọn lựa thay cần phải xem xét bất kỳ khi nào có khả năng, để giảm thiểu khả năng lây truyền COVID-19 nếu chưa thể dùng khẩu trang.

## tình huống nào hạn chế đeo khẩu trang?

tránh dùng khẩu trang cho: trẻ nhỏ dưới 2 tuổi; bất kỳ ai bị khó khăn thở; bất kỳ người nào bất tỉnh, mất khả năng hay không thể tự tháo khẩu trang nếu chưa có quá trình hỗ trợ.

tất cả nam giới không nên dùng khẩu trang khi tham gia các hoạt động có khả năng khiến khẩu trang mắc ướt, như lúc bơi tại bãi biển hoặc bể bơi. Khẩu trang ướt gây nên không dễ thở. Đối với một số hoạt động như bơi lội, điều tuyệt nhiên cần thiết là giữ gìn tầm phương pháp với nam giới khác biệt khi tại dưới nước.

một số bạn nam đang tham gia vận động cường độ cao như chạy có thể không cần sử dụng khẩu trang, nếu Điều này khiến họ nhận thấy không dễ dàng thở. Nếu không thể sử dụng khẩu trang, hãy xem xét tiến hành hoạt động đó ở một cơ sở có đội ngũ thông gió cùng với trao đổi không khí tốt hơn (ví dụ, phía ngoài trời thay thế vì trong nhà) cùng với tại những nơi có thể duy trì tầm giải pháp với người khác.

## Chỉ dùng khẩu trang từng đầy đủ để phòng dịch chưa?

Để phòng tránh dịch COVID-19 thì chỉ sử dụng khẩu trang thôi vẫn chưa không thiếu, cần quá trình kết hợp đầy đủ và Mặt khác không ít phương pháp không giống như:

thường xuyên rửa tay với xà phòng/xà bông/dung dịch rửa tay nhanh cùng với nước sạch, nhất là sau khi ho, hắt hơi; Sau lúc cầm, nắm, tiếp xúc với các vật dụng có nguy cơ như nút bấm thang máy, tay nắm cửa, tay vịn cầu thang, tay vịn lan can; sau lúc đi vệ sinh; Sau lúc rửa ráy chân đoán trẻ; Trước khi ăn; lúc bàn tay bẩn, trước lúc vào và sau khi ra khỏi khu dịch vụ.

lấy khẩu trang đúng giải pháp lúc đến nơi công cộng cũng như bỏ ngay khẩu trang sau lúc lấy vào thùng rác. Tuyệt đối không nên khạc nhổ bừa bãi. Vệ sinh đường hô hấp sạch sẽ, làm sạch môi trường xung quanh các bề mặt sờ. Đối với trẻ nhỏ, phải đưa trẻ đi tiêm chủng những dạng vắc-xin đúng lịch để cải thiện miễn dịch để phòng bệnh.

## đeo khẩu trang như thế nào là đúng cách?

Khẩu trang chỉ phát huy chức năng phòng dịch bệnh nếu được lấy đúng giải pháp. Dùng khẩu trang sai giải pháp không chỉ dẫn tới lãng phí tiền bạc, mà lại làm cho không còn chức năng bảo vệ, tăng khả năng truyền bệnh. Cách đeo khẩu trang đúng như sau:

với khẩu trang y tế, sử dụng mặt thì có màu sẫm hơn ra phía ngoài, mặt liệu có màu nhạt hơn hướng vào trong, kẹp nhôm hướng lên trên. Khi dùng phải che kín cả mũi lẫn miệng. Không sử dụng tay chạm vào bề mặt khẩu trang khi đang đeo. Không bỏ khẩu trang lúc đối diện, khi ho, hắt hơi nơi công cộng. Khi tháo khẩu trang chỉ cầm vào dây dùng qua tai để tháo. Không lấy khẩu trang bẩn. Với khẩu trang y tế, chỉ sử dụng một lần Tiếp đó vứt vào thùng rác an toàn, có nắp đậy. Với khẩu trang vải, cần phải giặt khẩu trang hằng hôm bằng xà phòng tránh để dùng chẩn đoán lần sau.

[bi yếu sinh lý](#)

[chi phí khám phụ khoa ở hà nội](#)

[phòng khám chữa bệnh xã hội](#)

[nguyên nhân bị trĩ](#)

[bệnh phụ khoa](#)

[địa chỉ phá thai an toàn](#)

[tư vấn nam khoa](#)

[tu van phu khoa](#)

[phá thai không đau bao nhiêu tiền](#)

[chữa bệnh lậu ở hà nội](#)

[viêm âm đạo là gì](#)

[phẫu thuật cắt bao quy đầu ở đâu](#)

[viêm vùng chậu](#)

[trị giang mai](#)

[cách chữa bệnh sùi mào gà ở nam](#)

[chi phí khám phụ khoa](#)

[chữa hội nách triệt để](#)

[xét nghiệm bệnh xã hội ở hà nội](#)

[đau tinh hoàn khám ở đâu](#)

[khám bệnh phụ khoa nam ở đâu](#)

[mổ trĩ](#)

[sùi mào gà ở nữ](#)

[chữa bệnh viêm âm đạo o phụ nữ ở đâu](#)

[rối loạn kinh nguyệt là gì](#)

[bệnh mụn rộp sinh dục](#)

[khám sùi mào gà ở hà nội](#)

[chữa giang mai ở đâu](#)

[chữa bệnh lậu hết bao nhiêu tiền](#)

[các bệnh xã hội và triệu chứng](#)

[nạo hút thai](#)

[khám phụ khoa ở hà nội](#)

[phòng khám đa khoa tốt ở hà nội](#)

[xuất tin sớm](#)