

# Mang khẩu trang có thể giúp ngăn chặn sự lây lan COVID-19

## Hãy mang khẩu trang nếu:

- không thể giữ được 1.5 mét cách những người khác
- có các triệu chứng và sẽ đi làm xét nghiệm
- đang cách ly cùng một phòng với một người khác

## Đây là cách nên mang khẩu trang.

### BƯỚC THỨ NHẤT

Rửa tay 20 giây bằng xà phòng hoặc cồn tẩy trùng tay trước khi mang khẩu trang. Rửa tay sẽ ngăn chặn vi trùng truyền từ tay qua khẩu trang và mặt.



### BƯỚC THỨ HAI

Hãy đảm bảo khẩu trang được mang đúng cách, và che kín mũi, miệng và cằm. Đừng sờ vào khẩu trang trong lúc đang mang trên mặt.

Có thể tự làm khẩu trang ở nhà bằng những bước dễ dàng sau đây:

[www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx)



### BƯỚC THỨ BA

Rửa tay thêm một lần nữa sau khi đã mang khẩu trang vào.



Mang khẩu trang có thể giúp ngăn chặn sự lây lan COVID-19

**BƯỚC THỨ TƯ**

Cố gắng tránh sờ vào phía trước của khẩu trang khi cởi ra.



Vứt vào thùng rác ngay lập tức.



Nếu là khẩu trang bằng vải, hãy cho vào túi nhựa ngay và giặt sạch trước khi mang lại lần nữa.



Một điều tốt khi đi ra ngoài là nên mang theo mình hơn một khẩu trang. cất giữ khẩu trang phòng hờ này trong túi nhựa.



**BƯỚC THỨ NĂM**

Sau khi cởi khẩu trang ra, rửa tay ít nhất 20 giây thêm một lần nữa bằng xà phòng hoặc cồn tẩy trùng tay.



**Hãy nhớ, mang khẩu trang và chỉ khẩu trang mà thôi sẽ không ngăn ngừa bị lây nhiễm COVID-19. Duy trì 1.5 mét cách những người khác và thường xuyên rửa tay vẫn tiếp tục là những cách tốt nhất để tự bảo vệ chúng ta.**