



BẢO VỆ BẢN THÂN TẠI NƠI LÀM VIỆC

Biết Loại Khẩu Trang Nào Bảo Vệ Tốt Nhất

Khi quý vị bắt buộc đeo khẩu trang tại nơi làm việc, chủ lao động phải cung cấp khẩu trang miễn phí cho quý vị. Nếu quý vị làm việc tại không gian trong nhà hoặc di chuyển trên xe với những người khác, và muốn đeo khẩu trang phòng độc, chủ lao động phải cung cấp cho quý vị khẩu trang phòng độc miễn phí khi được yêu cầu. Khẩu trang phòng độc phải đúng kích cỡ, và chủ lao động phải hướng dẫn quý vị cách đeo đúng, bao gồm cách thức kiểm tra độ kín.

Chủ lao động không thể ngăn cản hay trả đũa quý vị về việc đeo khẩu trang.



Cho dù quý vị đeo loại khẩu trang nào, hãy kiểm tra độ vừa vặn và loại bỏ các khoảng trống phía trên hoặc ở hai bên mũi. Khoảng trống giảm đáng kể hiệu quả của tất cả các loại khẩu trang.



- Nếu quý vị dùng khẩu trang phòng độc, hãy kiểm tra hướng dẫn của nhà sản xuất để biết khẩu trang có thể đeo được bao lâu trước khi phải hủy bỏ.
- Nếu dùng khẩu trang y tế thì nên bỏ khẩu trang đi sau một lần sử dụng.
- Cần vứt bỏ khẩu trang y tế hay khẩu trang phòng độc khi bị ướt hoặc bẩn.

Khẩu Trang Phòng Độc

- Khẩu trang phòng độc N95 và KN95 được thiết kế để lọc được ít nhất 95% số hạt trong không khí (KF94s lọc 94%).
- Khẩu trang phòng độc cần phải ôm sát khuôn mặt của quý vị. Kiểm tra độ kín mỗi khi quý vị mang khẩu trang. Xem [hướng dẫn của NIOSH](#) để biết cách đeo, tháo và kiểm tra độ kín của khẩu trang phòng độc.
- Nếu có quý vị [có râu](#) làm ảnh hưởng tới độ kín của khẩu trang, quý vị sẽ không được bảo vệ tốt.
- Nếu quý vị bị khó thở, hãy kiểm tra với bác sĩ trước khi đeo khẩu trang phòng độc. Không đeo khẩu trang phòng độc cùng với khẩu trang khác.
- Hãy cẩn thận với khẩu trang phòng độc giả (hàng nhái) vì những khẩu trang này có thể không cung cấp được sự bảo vệ như hứa hẹn. Xem [NIOSH website](#) để biết thêm thông tin về cách nhận dạng loại khẩu trang phòng độc được cấp phép sử dụng.

Khẩu Trang Y Tế

- Khẩu trang y tế (còn được gọi là khẩu trang phẫu thuật hay khẩu trang dùng một lần) được thiết kế để chặn các giọt bắn lớn. Khẩu trang y tế không được thiết kế để vừa khít với khuôn mặt hoặc để lọc các hạt bay trong không khí.
- Khẩu trang này thường vừa một cách thoải mái. Nếu được điều chỉnh để vừa khít với khuôn mặt, khẩu trang có thể bảo vệ tốt hơn.
- Có thể [cải thiện sự vừa khít](#) bằng cách thắt nút tại các vòng đeo tai gần mép khẩu trang và nhét phần cạnh thừa vào trong. Quý vị cũng có thể sử dụng nẹp khẩu trang để giảm rò rỉ không khí từ các cạnh của khẩu trang.
- Khẩu trang kép là đeo khẩu trang y tế BÊN TRONG một khẩu trang vải vừa khít để tăng khả năng lọc và giảm kể hở. Khẩu trang kép cung cấp sự bảo vệ cao hơn so với chỉ đeo khẩu trang y tế.
- Hãy tìm loại khẩu trang có gọng mũi và có ít nhất ba lớp bằng vải không dệt, hoặc vải kéo sợi và vải thối tan chảy, thí dụ như polypropylen.

Khẩu Trang Vải

- Khẩu trang vải tốt nhất nếu được làm bằng vật liệu chuyên dụng để lọc các hạt nhỏ. Khẩu trang vải bông đơn giản và khăn ống mang lại sự bảo vệ thấp nhất.
- Nếu quý vị cân nhắc đeo khẩu trang vải, hãy tìm loại khẩu trang vải có độ lọc cao, có bộ lọc / lớp lọc chuyên dụng đã được [thử nghiệm](#) để biết mức độ hữu dụng. Hãy tìm khẩu trang có hiệu suất cao (hiệu suất lọc hạt >95%) đã được thử nghiệm tại phòng thí nghiệm độc lập (bên thứ ba) được công nhận.

Để biết thêm thông tin, vui lòng xem trang [Các loại Khẩu trang và Khẩu trang phòng độc](#) của CDC.