

ការពារខ្លួនអ្នកនិងអ្នកដទៃពីជំងឺ COVID-19

របៀបពាក់ម៉ាស់



ដើម្បីអាចការពារកាន់តែល្អបំផុតនោះ អ្នកត្រូវប្រាកដថាពាក់របាំងមុខឱ្យបានត្រឹមត្រូវ

- ត្រូវតែពាក់វាឱ្យគ្របជិតលើ ច្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក។
- វាក្តួរតែបិទជិតនឹងច្រមុះរបស់អ្នកនៅផ្នែកខាង លើមុខ និងក្រោមចង្កាដោយគ្មានចន្លោះប្រហោងឡើយ។

អ្វីដែលគួរធ្វើ៖

- ជ្រើសរើសម៉ាស់ដែលមានសាច់ក្រណាត់ពីរ ឬច្រើនស្រទាប់យ៉ាងតិចណែន និងមានខ្យល់ចេញចូលបាន។

អ្វីដែលមិនគួរធ្វើ៖

- ពាក់របាំងមុខដែលមានសន្ទះបិទបើក។
- ប្រើកន្សែង ឬក្រម៉ារុំមុខដោយធ្វើជាម៉ាស់ការពារ។
- ប្រើរបាំងមុខជំនួសម៉ាស់។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមទស្សនា៖ ph.lacounty.gov/masks

វិធីដើម្បីពាក់ម៉ាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ



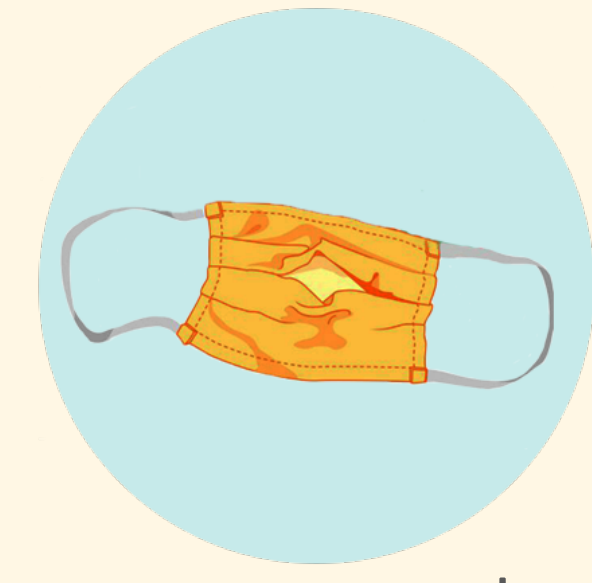
ប្រើម៉ាស់ដែលមានប្រើខ្សែពិលើច្រមុះ



ពាក់ម៉ាស់ពីរជាន់៖ ពាក់ម៉ាស់ក្រណាត់ពិលើម៉ាស់ធម្មតា



ក្រវាត់រុំ និង ពាក់៖ ក្រវាត់ត្រចៀកដោយរុំម៉ាស់នៅត្រង់គែម និងពាក់ដោយបន្ថែមសម្ភារៈ



ប្រើម៉ាស់ដោយមានតម្រង់ខ្យល់ចេញ-ចូល