



Tại Sao Khẩu Trang Vừa Vặn, Nhiều Lớp Hạn Chế Sự Lây Lan Covid-19

Kính gửi cộng đồng PPS,

Mặc dù biện pháp bảo vệ tốt nhất mà chúng ta có để chống lại COVID-19 vẫn tiếp tục là vắc-xin và liều tăng cường, nhưng chúng ta biết rằng khi được sử dụng đúng cách, khẩu trang sẽ tạo ra một rào cản quan trọng làm giảm sự phun các hạt và giọt của đường hô hấp có thể lây lan vi-rút gây ra COVID-19. Vì biến thể Omicron lây lan dễ dàng hơn biến thể Delta nên việc đeo khẩu trang vừa vặn là điều quan trọng hơn bao giờ hết để làm chậm sự lây lan của COVID-19. Để hạn chế sự lây lan của biến thể Omicron, PPS tiếp tục yêu cầu mọi người phải luôn đeo khẩu trang trong khuôn viên trường học (trong nhà và ngoài trời) và trên xe buýt của trường.

Dưới đây là một số lời khuyên từ các chuyên gia sức khỏe cộng đồng về việc sử dụng khẩu trang đúng cách:

1. **Nên đeo khẩu trang che cả mũi và miệng:** Phải đeo khẩu trang che kín cả miệng và mũi, đây là những môi trường sống tiềm ẩn của vi rút.
2. **Khẩu trang vải nên có nhiều lớp vải:** Có thể đeo khẩu trang vải bên ngoài khẩu trang dùng một lần. Như vậy sẽ thêm một lớp bảo vệ và cải thiện việc không vừa vặn của khẩu trang dùng một lần. Đừng đeo khẩu trang dùng một lần chồng lên một khẩu trang dùng một lần khác.

Here's how to help your mask help you.

Breathing through a mask creates a barrier against respiratory droplets.

1

Choose a mask that fits snugly.

A mask with gaps around the nose or cheeks allows air to freely exit or enter.

2

A cloth mask worn over a disposable mask

adds an additional layer and improves fit. (Don't wear two disposable masks.)

3

A cloth mask with multiple layers

blocks more droplets than a cloth mask with only one layer of fabric.

4

Consider an **N95, KN95, and KF94** respirator from a trusted source. These have high filtration efficiencies and are designed for a tight fit to the face.



Một **lựa chọn khác** là khẩu trang có hiệu quả lọc cao vừa khít với khuôn mặt bao gồm khẩu trang phòng độc N95, KN95 và KF94.

Đừng đeo khẩu trang có van thông gió. Các van thông gió này cho phép các hạt và giọt thoát ra ngoài không khí.

3. **Khẩu trang phải vừa khít nhưng thoải mái với khuôn mặt:** Chọn khẩu trang vừa khít [fits snugly](#) với khuôn mặt và buộc chặt dưới cằm của mình. Khẩu trang có các khoảng trống xung quanh mũi hoặc dọc theo hai bên mặt cho phép không khí tự do ra vào. Khẩu trang có dây mũi có thể cải thiện độ vừa vặn và bảo đảm hầu hết không khí và hơi thở được lọc qua khẩu trang.
4. **Khẩu trang phải cho phép thở không bị hạn chế:** Khẩu trang vải có nhiều lớp vải có thể giặt được, thoáng khí, dẹt chặt chẽ ngăn được nhiều giọt nước hơn khẩu trang vải chỉ có một lớp vải. Một nghiên cứu [A study](#) của Đại học Illinois cho thấy lớp đầu tiên làm giảm tốc độ của các giọt thoát ra, do đó cho phép lớp thứ hai ngăn chặn hầu hết các giọt còn lại, lên tới 94% tổng số. Một số khẩu trang có khoảng trống để nhét thêm một lớp vải vào.

Nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm về cách chọn, đeo, tẩy sạch và cất giữ khẩu trang đúng cách, dưới đây là các liên kết đến một số tài liệu đáng tin cậy:

- CDC: Hướng dẫn về khẩu trang: Cách chọn, đeo, tẩy sạch và cất giữ khẩu trang đúng cách: [Your Guide to Masks: How to select, properly wear, clean, and store masks](#)
- Trẻ em khỏe mạnh: Khẩu trang dành cho trẻ em trong thời kỳ COVID-19: [Face Masks for Children During COVID-19](#)
- Trẻ em khỏe mạnh: Phá vỡ những hiểu lầm về khẩu trang: Những câu hỏi thường gặp về Trẻ em và Khẩu trang: [Mask Mythbusters: Common Questions about Kids & Face Masks](#)
- VIDEO Cách đeo khẩu trang đúng cách: [How to Properly Wear a Mask](#)
- JAMA Network Tại sao phải đeo khẩu trang? —Giải thích về việc đeo khẩu trang y tế cho trẻ em: [Why Wear a Mask?—Explaining Medical Masking to Children](#)

Ngoài thiết bị bảo vệ cá nhân mà chúng tôi yêu cầu mọi người phải đeo, chúng tôi đã nâng cấp các bộ lọc không khí hiện có trong mỗi hệ thống cơ khí của trường học lên tiêu chuẩn MERV 13. Mức độ lọc cao hơn này cung cấp một lớp bảo vệ khác để chống lại sự lây truyền COVID. Và là một phần của phương pháp nhiều lớp của PPS để bảo vệ chống lại sự lây truyền COVID, Sở Học Chánh đã phân phối máy lọc không khí di động vào các lớp học và nhiều khu vực khác trong tất cả các tòa nhà của Sở Học Chánh. Máy lọc không khí di động cung cấp khả năng lọc không khí ở cấp độ HEPA, có khả năng loại bỏ 99,97% các hạt có kích thước 0,3 micron. Đây là bộ lọc tiêu chuẩn được sử dụng để thu giữ các khí dung của vi rút.

Chúng tôi tiếp tục kêu gọi tất cả các thành viên trong cộng đồng có đủ điều kiện vui lòng tiêm phòng và tiêm mũi tăng cường chống lại vi rút. Chúng tôi khuyến khích quý vị nói chuyện với con em về việc đeo khẩu trang đúng cách và hiệu quả trong khuôn viên trường học. Cảm ơn sự kiên nhẫn và thông cảm của quý vị cũng như đã làm phần việc của mình để giữ cho cộng đồng của chúng ta được an toàn.

Sở Học Chánh Portland