**HƯỚNG DẪN CỦA BỘ Y TẾ VỀ CÁCH LỰA CHỌN, SỬ DỤNG**

**KHẨU TRANG PHÙ HỢP PHÒNG DỊCH COVID - 19**

Theo khuyến cáo của WHO, bộ y tế và các chuyên gia y tế cho rằng con đường lây truyền từ người sang người của COVID -19 là thông qua các giọt bắn hô hấp tiếp xúc gần. Bất kỳ ai tiếp xúc gần (trong vòng 1 mét) với người có triệu chứng hô hấp (ví dụ: hắt hơi, ho...) đều có nguy cơ nhiễm bệnh.Đeo khẩu trang là một trong những biện pháp phòng ngừa để hạn chế sự lây lan của một số bệnh về đường hô hấp, bao gồm cả COVID -19.

1. **Những ai cần đeo khẩu trang y tế?**

Hiện nay, rất nhiều người đang lạm dụng việc sử dụng khẩu trang y tế coi khẩu trang y tế như một “thần dược” để phòng chống bệnh COVID – 19. Đeo khẩu trang y tế không đúng chỉ định có thể gây lãng phí không cần thiết, khan hiếm cho cơ sở y tế và tạo ra tâm lý sai lầm về sự an toàn và có thể dẫn đến bỏ qua các biện pháp thiết yếu khác như rửa tay bằng xà phòng hoặc dung dịch sát khuẩn tay 60% độ cồn. Hơn nữa, sử dụng khẩu trang không đúng cách có thể ảnh hưởng đến hiệu quả trong dự phòng nguy cơ lây truyền. Vậy khi nào và những **ai cần đeo khẩu trang**? Khuyến cáo của Bộ Y tế cho biết, chỉ những người trong hoàn cảnh sau đây thì nên đeo khẩu trang y tế:

- Khi bắt buộc phải tiếp xúc, chăm sóc người nhiễm hoặc nghi ngờ nhiễm [**virus corona**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/dich-2019-ncov/tu-van-bac-si/virus-corona-la-gi/).

- Nên **đeo khẩu trang** khi chăm sóc hoặc có tiếp xúc gần với những người có triệu chứng mắc [**bệnh đường hô hấp**](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/o-nhiem-khong-khi-va-cac-benh-duong-ho-hap/) như ho, khó thở, chảy nước mũi...

- Khi được chỉ định tự theo dõi và cách ly tại nhà hoặc khi đi khám, điều trị tại các cơ sở khám chữa bệnh.

Còn những người khỏe mạnh, không xuất hiện các triệu chứng về bệnh đường hô hấp thì không nhất thiết phải đeo khẩu trang y tế, thay vào đó, người dân chỉ cần đeo khẩu trang vải khi đến những nơi tập trung đông người, phương tiện giao thông công cộng.

1. **Cách đeo khẩu trang.**

**- Bước 1:** Rửa tay đúng cách với xà phòng hoặc dung dịch rửa tay sát khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn trước khi đeo khẩu trang.

- **Bước 2:** Xác định phần trên, dưới của khẩu trang.

**- Bước 3:** Xác định mặt trong, ngoài theo đường may hoặc mặt đậm hơn ở bên ngoài.

**- Bước 4:** Đeo và điều chỉnh để khẩu trang che kín mũi, miệng đảm bảo không có khe hở giữa mặt và khẩu trang.

*Lưu ý:* Không chạm tay vào mặt ngoài khẩu trang trong suốt quá trình sử dụng. Nếu chạm vào phải rửa tay đúng cách với xà phòng hoặc dung dịch rửa tay sát khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn.

1. **Thải bỏ khẩu trang.**

**- Bước 1:** Khi tháo khẩu trang chỉ cầm phần dây đeo sau tai (không chạm vào mặt ngoài của khẩu trang)

**-Bước 2:** Bỏ khẩu trang vào túi kín (nếu có) và/hoặc bỏ vào thùng rác có nắp đậy kín đối với khẩu trang dùng 1 lần.

**- Bước 3:** Rửa tay đúng cách với xà phòng hoặc dung dịch rửa tay sát khuẩn có chứa ít nhất 60% cồn.

*Lưu ý:* Thay hoặc thải bỏ khẩu trang sau mỗi lần sử dụng hoặc khi bị bẩn. Tuyệt đối không dùng lại đối với khẩu trang dùng một lần.