

# Bảy Bước Để Đeo Khẩu Trang Đúng Cách Tại Nơi Làm Việc

Hãy làm theo những bước đơn giản này để quý vị đeo lên và tháo khẩu trang đúng cách, từ đó giữ được an toàn cho bản thân và mọi người.

## 1 Rửa tay



Rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc dùng các dung dịch sát khuẩn tay có cồn chứa ít nhất là 60% cồn.

## 2 Kiểm tra khẩu trang



Kiểm tra xem khẩu trang có bị hư hỏng hay không. Nếu thấy khẩu trang có dấu hiệu hư hỏng hoặc bị ướt, không sử dụng.

## 3 Đeo lên khẩu trang



Cầm khẩu trang trong tay sao cho các ngón tay ở phần chụp lên mũi và dây đeo để thông dưới bàn tay.



Đưa khẩu trang chụp lên mũi và miệng, nhớ kiểm tra để đảm bảo không có chỗ hở nào (ví dụ: râu, tóc và kính đeo mắt) giữa mặt và khẩu trang.



Kéo dây đeo qua đầu và vòng ra sau đầu, để dây dừng ở phía nửa trên đầu. Nếu có dây đeo thứ hai, để dây đeo bên dưới vòng quanh gáy và dưới tai. Không làm chéo dây đeo.



Nếu khẩu trang của quý vị có kẹp mũi kim loại, dùng đầu ngón tay của hai bàn tay để miết kẹp mũi theo hình dáng mũi của quý vị.

## 4 Điều chỉnh khẩu trang



Để cả hai bàn tay trên khẩu trang. Hít vào nhanh sau đó thở ra. Nếu quý vị cảm thấy có chỗ hở ở mũi, điều chỉnh lại phần chụp lên mũi; nếu thấy hở ở rìa khẩu trang, hãy điều chỉnh dây đeo.



Điều chỉnh lại nhiều lần cho tới khi quý vị thấy khẩu trang ôm kín khít quanh mặt. Nếu vẫn không thấy khẩu trang ôm kín khít quanh mặt, hãy thử khẩu trang khác.



Không chạm vào khẩu trang trong lúc đang đeo nó. **Nếu chạm vào, hãy rửa tay.**

*Lưu ý: Nếu quý vị sử dụng lại khẩu trang của quý vị, hãy mang bao tay khi kiểm tra và đeo lên khẩu trang. Không chạm lên mặt (bao gồm mắt, mũi và miệng) trong lúc đeo khẩu trang.*

## 6 Tháo khẩu trang



Rửa tay.



Tháo khẩu trang từ phía sau. Không chạm lên phía trước.

## 7 Vứt bỏ khẩu trang



Nếu không cần sử dụng lại khẩu trang vì thiếu nguồn cung cấp, hãy vứt bỏ trong thùng rác có nắp đậy kín. Rửa tay.

Để biết thêm thông tin, hãy xem đoạn video ngắn, "Cách đeo lên và tháo khẩu trang". ▶



**OSHA**<sup>®</sup>  
www.osha.gov

Cơ quan Quản lý  
Sức khỏe và An  
toàn Lao động

1-800-321-OSHA (6742)  
TTY 1-877-889-5627