



TOMÁS J. ARAGÓN, M.D., Dr.P.H.
Giám Đốc & Viên Chức Y Tế Công Cộng

Tiểu Bang California – Cơ Quan Dịch Vụ Y Tế và Nhân Sinh Sở Y Tế Công California



GAVIN NEWSOM
Thống đốc

April 20, 2022

GỬI:

Người dân California

NỘI DUNG:

Hướng Dẫn Sử Dụng Khẩu Trang

Tài Liệu Liên Quan: [Hỏi & Đáp về Khẩu Trang](#) | [Tờ Thông Tin về Khẩu Trang \(PDF\)](#) | [Nguồn Hỗ Trợ và Lời Khuyên về Khẩu Trang](#) | [Hỏi & Đáp về Tắm Chẩn Nhựa \(PDF\)](#) | [Trường Học An Toàn cho Các Trung Tâm](#) | [Thêm Hướng Dẫn cho Gia Đình và Cộng Đồng](#) | [Tất Cả Các Hướng Dẫn](#) | [Ngôn Ngữ Khác](#)

Cập nhật ngày 20/4/2022:

- Song song với thông báo của CDC về lệnh của CDC quy định đeo khẩu trang trên phương tiện vận chuyển công cộng và tại các trung tâm vận chuyển sẽ không còn hiệu lực, quy định của California về đeo khẩu trang trên phương tiện vận chuyển công cộng và tại các trung tâm vận chuyển sẽ được chấm dứt với hiệu lực lập tức. CDPH khuyến nghị những người ở trong những môi trường này tiếp tục đeo khẩu trang.

Hướng Dẫn Sử Dụng Khẩu Trang

Khái quát

California đã sử dụng khoa học để hướng dẫn chiến lược bảo vệ sức khỏe trong suốt đại dịch. Dữ liệu cho thấy nhờ những chiến lược này, chúng ta đã cứu được nhiều mạng người. Điều này phần lớn là nhờ nỗ lực chung của người dân California trong việc tiêm vắc-xin, tiêm mũi tăng cường, và đeo khẩu trang trong môi trường khép kín.

Bộ Y Tế Công California / Văn Phòng Công Vụ
P.O. Box 997377 • MS 0502 • Sacramento, CA 95899-7377
(916) 440-7259 • (916) 440-7505 FAX
www.cdph.ca.gov



Quy định đeo khẩu trang rộng khắp trong môi trường khép kín đã được phục hồi vào ngày 15/12/2021, bổ sung thêm một lớp giảm thiểu khi biến thể Omicron, một Biến Thể Đáng Lo Ngại như được Tổ Chức Y Tế Thế Giới phân loại, đã gia tăng tỷ lệ hiện hành ở khắp California, Hoa Kỳ, và thế giới, và lây lan dễ dàng hơn nhiều so với virus SARS-CoV-2 ban đầu và biến thể Delta. Thực hiện quy định đeo khẩu trang rộng khắp trong môi trường khép kín nơi công cộng vào mùa đông là công cụ quan trọng để giảm sự truyền nhiễm trong cộng đồng và bảo vệ năng lực thiết yếu của hệ thống y tế trong quá trình gia tăng biến thể Omicron có khả năng lây nhiễm cao. Kể từ khi đạt đỉnh mức ca nhiễm trong đợt gia tăng biến thể Omicron vào đầu tháng 1/2022, sự gia tăng đột biến về số ca nhiễm và số ca nhập viện do biến thể Omicron có khả năng lây nhiễm cao đã giảm đáng kể. Người dân California cũng ngày càng có nhiều kiến thức về việc làm thế nào để bảo vệ bản thân và người thân bằng việc sử dụng khẩu trang hiệu quả khi có nguy cơ phơi nhiễm hoặc truyền nhiễm COVID-19. Theo đó, CDPH đã sửa đổi hướng dẫn đeo khẩu trang để cho phép quy định đeo khẩu trang rộng khắp trong môi trường khép kín hết hiệu lực vào ngày 15/2/2022 theo lịch.

Có hiệu lực từ ngày 1/3/2022, quy định đối với người chưa tiêm vắc-xin phải đeo khẩu trang ở những môi trường khép kín nơi công cộng và cơ sở kinh doanh đã được thay thế bằng **khuyến nghị mọi người, bất kể đã tiêm vắc-xin hay chưa**, đeo khẩu trang ở những môi trường khép kín nơi công cộng và cơ sở kinh doanh (ví dụ: cửa hàng bán lẻ, nhà hàng, rạp hát, trung tâm giải trí gia đình, các cuộc hội họp, các văn phòng chính phủ địa phương và tiểu bang phục vụ công chúng. Hơn nữa, sau ngày 11/3/2022, quy định đeo khẩu trang rộng khắp đối với các cơ sở chăm sóc trẻ và K-12 đã chấm dứt.

CDPH hiện **khuyến nghị** những người trong những môi trường này tiếp tục đeo khẩu trang trong môi trường khép kín. Việc đeo khẩu trang sẽ tiếp tục là một lớp phòng chống quan trọng cùng với các khuyến nghị tiếp tục về tiêm vắc-xin, xét nghiệm và thông gió, để duy trì trường học là một môi trường an toàn, ngay cả khi tỷ lệ ca nhiễm và ca nhập viện giảm.

Lập tức có hiệu lực, quy định đeo khẩu trang rộng khắp trên phương tiện giao thông công cộng và tại các trung tâm trung chuyển sẽ được chấm dứt. CDPH hiện **khuyến nghị** những người trong những môi trường này tiếp tục đeo khẩu trang khi ở trên các phương tiện giao thông công cộng và ở trong môi trường khép kín tại các trung tâm trung chuyển để tiếp tục bảo vệ những người dễ bị tổn thương nhất và những cộng đồng bị tác động bất xứng bởi COVID-19. Những môi trường này thường đông đúc với hệ thống thông gió không đầy đủ và hạn chế.

Như chúng tôi đã trình bày trong Kế Hoạch SMARTER, khẩu trang, đặc biệt là những khẩu trang vừa khít và lọc tốt nhất (như: N95, KN95, KF94), rất được khuyến nghị, và vẫn là thành phần quan trọng trong phương pháp phòng chống truyền nhiễm COVID-19 đa lớp của chúng ta. Một loạt các khảo sát chéo giữa các ngành ở Hoa Kỳ cho thấy việc đeo khẩu trang tự báo cáo tăng 10% đã giảm gần ba lần tỷ lệ truyền nhiễm trong cộng đồng có khả năng xảy ra. [\[1\]](#) Nghiên cứu về phòng chống số ca nhiễm được thực hiện tại California từ 18/2 - 1/12/2021 được công bố gần đây của chúng tôi đã chứng minh việc đeo khẩu trang hoặc khẩu trang phòng độc thường xuyên trong môi trường khép kín nơi công cộng làm giảm nguy cơ nhiễm SARS-CoV-2. [\[2\]](#) Khẩu trang sẽ vẫn là một thành phần quan trọng để bảo vệ những người dễ bị tổn thương nhất trong cộng đồng, bao gồm những người chưa tiêm vắc-xin, những người bị suy giảm miễn dịch, hoặc những người có nguy cơ bị bệnh nặng.

Tiêm vắc-xin vẫn tiếp tục là chiến lược cơ bản để thoát khỏi đại dịch COVID-19. Trong khi tỷ lệ người dân California được tiêm vắc-xin đầy đủ và đã được tiêm mũi tăng cường tiếp tục tăng, chúng ta vẫn tiếp tục có những khu vực trong tiểu bang có tỷ lệ bao phủ vắc-xin thấp, đặt mọi người và cộng đồng vào nguy cơ nhiễm COVID-19 cao hơn. Với vai trò là một tiểu bang, chúng ta cần duy trì cảnh giác. Theo đó, CDPH sẽ duy trì các quy định về đeo khẩu trang tại **những môi trường có nguy cơ cao** cụ thể, phù hợp các khuyến nghị của CDC. Điều này cho phép chúng ta tiếp tục bảo vệ những nhóm dân cư dễ bị tổn thương nhất và lực lượng lao động cung cấp dịch vụ thiết yếu ở những môi trường này.

Cuối cùng, CDPH sẽ duy trì quy định rằng các cơ sở kinh doanh và người quản lý cơ sở, bao gồm các cơ sở chăm sóc trẻ và trường học K-12, phải cho phép mọi người đeo khẩu trang khi họ muốn.

Tại nơi làm việc, người sử dụng lao động phải tuân theo [Tiêu Chuẩn Tam Thời Khẩn Cấp \(ETS\)](#) đối với COVID-19 của Cal/OSHA hoặc tại một số nơi làm việc Tiêu Chuẩn về [Bệnh Lây Truyền Qua Sol Khí \(ATD\) của Cal/OSHA](#) và phải tham khảo các quy định bổ sung hiện hành.

Các cơ quan và khu vực pháp lý y tế tại địa phương có thể tiếp tục thực hiện các quy định bổ sung ngoài hướng dẫn dành cho toàn tiểu bang trên cơ sở trường hợp cụ thể tại địa phương.

Những quy định và khuyến nghị này sẽ tiếp tục được cập nhật khi CDPH tiếp tục đánh giá tình hình trên cơ sở diễn biến thực tiễn.

Những Quy Định về Đeo Khẩu Trang

Khẩu trang là cần thiết đối với tất cả mọi người trong những môi trường khép kín dưới đây, bất kể tình trạng đã tiêm vắc-xin hay chưa. Khẩu trang phẫu thuật hoặc khẩu trang phòng độc vừa khít cấp độ cao hơn (như: N95s, KN95s, Kf94s) được khuyến khích sử dụng.

- [Mái Ấm Dành Cho Người Vô Gia Cư \[3\]](#), [Mái Ấm trong Trường Hợp Khẩn Cấp \[4\]](#) và [trung tâm tránh nắng nóng và tránh rét \[5\]](#)
- [Các cơ sở y tế \[6\]](#) (áp dụng đối với tất cả các cơ sở y tế, bao gồm những cơ sở không có trong [Lệnh của Viên Chức Y Tế Tiểu Bang ban hành ngày 26/7/2021*](#)
- Cơ sở cải huấn và trung tâm giam giữ [tại địa phương và tiểu bang \[7\]](#)
- [Cơ Sở Chăm Sóc Dài Hạn & Cơ Sở Chăm Sóc Người Lớn và Người Cao Niên \[8\]](#)

*Trong những tình huống hoặc cơ sở y tế cụ thể, khẩu trang phẫu thuật (khẩu trang có bộ lọc tốt hơn) là bắt buộc. Xem [Lệnh của Viên Chức Y Tế Tiểu Bang, ban hành ngày 26/7/2021](#), để biết danh sách đầy đủ các cơ sở tập trung đông người có nguy cơ cao và cơ sở y tế có kê khai cụ thể khác nơi khẩu trang phẫu thuật là bắt buộc đối với nhân viên chưa tiêm vắc-xin. Lệnh cũng bao gồm khuyến nghị sử dụng khẩu trang phòng độc đối với những nhân viên chưa tiêm vắc-xin tại các cơ sở y tế và chăm sóc dài hạn ở những tình huống hoặc môi trường không có trong quy định của Cal/OSHA ETS hoặc ATD.

Ngoài ra, khẩu trang **được khuyến khích sử dụng đối với tất cả mọi người, bất kể đã tiêm vắc-xin hay chưa**, tại các môi trường khép kín nơi công cộng và cơ sở kinh doanh (ví dụ: cửa hàng bán lẻ, nhà hàng, rạp hát, trung tâm giải trí gia đình, các cuộc họp, các văn phòng chính phủ tại địa phương và tiểu bang phục vụ công chúng); trên phương tiện vận chuyển công cộng (ví dụ: máy bay, tàu thủy, phà, xe lửa, tàu điện ngầm, xe buýt, taxi và xe đi chung); và tại các trung tâm vận chuyển (ví dụ: sân bay, bến xe buýt, bến du thuyền, ga xe lửa, cảng biển hoặc cảng khác, ga tàu điện ngầm, hoặc những khu vực cung cấp vận chuyển khác). Khẩu trang phẫu thuật hoặc khẩu trang phòng độc vừa khít cấp độ cao hơn (như: N95s, KN95s, Kf94s) được khuyến khích sử dụng.

Để biết thêm thông tin về các loại khẩu trang hiệu quả nhất và đảm bảo khẩu trang vừa vặn dành cho người trưởng thành, vui lòng tham khảo [Khai Thác Tối Đa từ việc Đeo Khẩu Trang](#) của CDPH và xem [Các Câu Hỏi Thường Gặp về Hướng Dẫn Đeo Khẩu Trang của CDPH](#). Để biết thêm thông tin về các loại khẩu trang hiệu quả nhất và đảm bảo khẩu trang vừa vặn cho trẻ, vui lòng tham khảo [Khẩu Trang dành cho Trẻ Em của CDPH: Lời Khuyến và Nguồn Hỗ Trợ](#).

Hướng Dẫn dành cho Cơ Sở Kinh Doanh, Quản Lý hoặc Chủ Cơ Sở

Ở những môi trường mà khẩu trang được khuyến khích sử dụng, các cơ sở kinh doanh, quản lý hoặc chủ cơ sở cần cân nhắc:

- Cung cấp thông tin cho toàn bộ các quan khách, khách quen, và người tham dự về khuyến nghị đeo khẩu trang đối với tất cả mọi người, bất kể đã tiêm vắc xin hay chưa.
- Cung cấp thông tin cho toàn bộ các quan khách, khách quen, và người tham dự để cân nhắc khẩu trang có độ vừa khít và bộ lọc tốt hơn [Khẩu trang phẫu thuật hoặc khẩu trang phòng độc vừa khít cấp độ cao hơn (như: N95, KN95, KF94) được khuyến dùng cao hơn so với khẩu trang vải].
- Yêu cầu khách quen đeo khẩu trang, đặc biệt khi nguy cơ trong cộng đồng cao, hoặc khi những người được phục vụ có nguy cơ cao bị bệnh nặng.
- Yêu cầu người tham dự mà không cung cấp bằng chứng tiêm vắc-xin khi vào môi trường khép kín của các Sự Kiện Lớn tiếp tục đeo khẩu trang trong suốt thời gian diễn ra sự kiện, đặc biệt là khi không ăn uống.

Mọi người đều được phép đeo khẩu trang khi tham gia một hoạt động hoặc khi vào một cơ sở kinh doanh.

Các Trường Hợp Được Miễn Trừ Quy Định về Khẩu Trang

Những người dưới đây được miễn đeo khẩu trang tại mọi thời điểm:

- Trẻ em dưới hai tuổi. Trẻ nhỏ không phải đeo khẩu trang vì nguy cơ ngạt thở.
- Người có tình trạng bệnh lý, sức khỏe tâm thần hoặc khuyết tật không thể đeo khẩu trang. Người có tình trạng bệnh lý mà việc đeo khẩu trang có thể cản trở hô hấp hoặc bị bất tỉnh, mất khả năng vận động hoặc không thể tháo khẩu trang mà không có sự trợ giúp.
- Người khiếm thính, hoặc người đang giao tiếp với người khiếm thính, khi việc nhìn miệng là cần thiết để giao tiếp.
- Người mà việc đeo khẩu trang sẽ gây rủi ro cho người liên quan đến công việc của họ, theo quyết định của các lãnh đạo tại địa phương, tiểu bang hoặc liên bang hoặc các hướng dẫn về an toàn tại nơi làm việc.

[1] Rader B, White LF, Burns MR, và những người khác. Đeo khẩu trang và phòng chống truyền nhiễm SARS-CoV-2 tại Hoa Kỳ: nghiên cứu chéo giữa các ngành. *The Lancet Digital Health*. 2021;3(3):e148–e157.

[2] Andrejko KL, Pry JM, Myers JF, và những người khác. Hiệu Quả Sử Dụng Khẩu Trang hoặc Khẩu Trang Phòng Độc trong Môi Trường Khép Kín Nơi Công Cộng để Phòng Chống Nhiễm SARS-CoV-2 - California, tháng 2 - 12/2021. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. ePub: Ngày 4/2/2022

[3] Hướng Dẫn Tạm Thời của CDC dành cho Nhà Cung Cấp Dịch Vụ cho Người Vô Gia Cư Lên Kế Hoạch Ứng Phó Bệnh Dịch Coronavirus 2019 (COVID-19)

[4] Hướng Dẫn Tạm Thời của CDC về Nơi Tránh Thiên Tai dành cho Công Chúng Trong Đại Dịch COVID-19

[5] Trung Tâm Tránh Nắng Nóng và COVID-19 của CDC

[6] Khuyến Nghị Phòng Chống Dịch Bệnh Tạm Thời của CDC dành cho Nhân Viên Y Tế Trong Đại Dịch Coronavirus 2019 (COVID-19)

[7] Hướng Dẫn Tạm Thời của CDC về Kiểm Soát Dịch Bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19) tại các Cơ Sở Cải Huấn & Giam Giữ

[8] Nhà Dưỡng Lão và Cơ Sở Chăm Sóc Dài Hạn của CDC