

# **Câu hỏi thường gặp về mặt nạ (khẩu trang) và công dụng của chúng**

**Bác sĩ Trịnh Hữu Thọ**

**Theo CDC Hoa kỳ, cập nhật ngày 12/02/2020**





# **Câu hỏi thường gặp về mặt nạ (khẩu trang) và công dụng của chúng**

Theo CDC Hoa Kỳ cập nhật ngày 12/02/2020

(Tài liệu này nhằm giải đáp những thắc mắc về khẩu trang và cách sử dụng)

## **1. Tôi có nên đeo mặt nạ (khẩu trang) ở nơi công cộng không?**

Trung tâm kiểm soát bệnh Hoa Kỳ (CDC) không khuyến cáo sử dụng khẩu trang thường xuyên nơi công cộng. Thông thường, sự lây lan của virus đường hô hấp từ người sang người xảy ra giữa những người tiếp xúc gần với nhau (trong vòng 1,8 m). CDC khuyến cáo các thực hành hàng ngày để ngăn ngừa sự lây lan của virus đường hô hấp là: tránh tiếp xúc với những người bị bệnh, thường xuyên vệ sinh tay, tránh chạm vào mắt, miệng hoặc mũi và che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy. Những người bị bệnh nên ở nhà và không đi đến những nơi công cộng đông đúc hoặc đến thăm những người trong bệnh viện. Nhân viên nếu bị bệnh nên tuân theo hướng dẫn của CDC và ở nhà khi bị bệnh.

## **2. Mặt nạ (khẩu trang) là gì?**

Mặt nạ (khẩu trang) là một thiết bị bảo vệ cá nhân được đeo trên mặt và che ít nhất là mũi và miệng. Khẩu trang được sử dụng để làm giảm nguy cơ hít phải các hạt độc hại trong không khí nguy hiểm (bao gồm cả các tác nhân truyền nhiễm), khí hoặc hơi. Khẩu trang, bao gồm cả những thiết bị dự định sử dụng trong các cơ sở chăm sóc y tế, được chứng nhận bởi CDC / NIOSH.

## **3. Khẩu trang N95 là gì?**

Khẩu trang N95 là một loại mặt nạ giúp loại bỏ các hạt trong không khí được hít, thở qua nó. Những mặt nạ này lọc ít nhất 95% các hạt rất nhỏ (0,3 micron). Khẩu trang N95 có khả năng lọc tất cả các loại hạt, bao gồm cả vi khuẩn và virus.

#### **4. Điều gì làm cho khẩu trang N95 khác với khẩu trang khác (đôi khi được gọi là khẩu trang phẫu thuật)?**

- a. <https://www.cdc.gov/niosh/npptl/pdfs/UnderstandDifferenceInfoGraphic-508.pdf>
- b. Khẩu trang N95 làm giảm sự phơi nhiễm của người đeo với các hạt trong không khí, từ các hạt khí dung (aerosol) nhỏ đến các giọt lớn. Khẩu trang N95 là mặt nạ được gắn chặt lên mặt, lọc được ít nhất 95% các hạt trong không khí, kể cả các hạt lớn và nhỏ.
- c. Không phải ai cũng có thể đeo khẩu trang N95, tùy theo điều kiện sức khỏe của người sử dụng, đôi khi có thể trở nên tồi tệ hơn khi thở qua khẩu trang N95. Trước khi sử dụng khẩu trang N95, nhân viên hoặc phải được kiểm tra sức khỏe, hoặc phải được đánh giá y tế để đảm bảo rằng họ có thể đeo khẩu trang này.
- d. Điều cần thiết là khi đeo khẩu trang N95 là phải đảm bảo đủ kín miệng và mũi. Các quy định của Hoa Kỳ yêu cầu nhân viên phải trải qua bài kiểm tra phù hợp hàng năm và tiến hành kiểm tra người dùng mỗi lần sử dụng khẩu trang N95. Nhân viên phải thực hiện test kiểm tra để đảm bảo khẩu trang được bịt kín mũi, miệng trước khi sử dụng tại nơi làm việc.
- e. Khi được trang bị và đeo đúng cách, việc rò rỉ sẽ ít xảy ra chung quanh các mép của khẩu trang N95 khi người đeo hít vào. Điều này có nghĩa là hầu hết tất cả không khí được đi qua khẩu trang sẽ được lọc.
- f. Không giống như khẩu trang N95 đã được NIOSH phê duyệt, khẩu trang thông thường chỉ bảo vệ chống lại các giọt bắn và các hạt hô hấp lớn. Không thực hiện test kiểm tra như khi đeo khẩu trang N95. Hầu hết các khẩu trang này không lọc một cách hiệu quả các hạt nhỏ từ không khí và không ngăn chặn rò rỉ chung quanh mép của khẩu trang khi người đeo hít vào.
- g. Vai trò của khẩu trang là kiểm soát nguồn lây từ người bệnh, để ngăn ngừa vấy nhiễm khu vực xung quanh khi người bệnh ho hoặc hắt hơi. Bệnh nhân khi được xác định hoặc nghi ngờ nhiễm Covid-19 nên đeo khẩu trang cho đến khi họ được cách ly trong bệnh viện hoặc tại nhà. Bệnh nhân không cần thiết đeo khẩu trang khi được cách ly tốt nhất là những người khó thở.

## 5. Khẩu trang phẫu thuật N95 (Surgical N95 respirator) là gì và ai cần đeo nó?

- a. Khẩu trang phẫu thuật N95 (thuộc về khẩu trang y tế) chỉ được khuyến cáo sử dụng bởi nhân viên y tế, những người cần được bảo vệ khỏi các mối nguy hiểm trong **không khí** và **chất dịch** (vd: bắn, phun). Những khẩu trang này không được sử dụng bên ngoài các cơ sở chăm sóc y tế. Trong giai đoạn khan hiếm khẩu trang hiện nay, chỉ những nhân viên y tế đang làm việc trong lĩnh vực vô trùng hoặc những người tiếp xúc với những bệnh nhân có nguy cơ bị văng bắn tốc độ cao, thuốc xịt hoặc văng máu hoặc dịch cơ thể nên đeo khẩu trang này, chẳng hạn như trong môi trường phẫu thuật hoặc thực hiện các thủ thuật. Hầu hết nhân viên y tế chăm sóc cho bệnh nhân bị nhiễm Covid-19 đã được xác định hoặc nghi ngờ không cần sử dụng khẩu trang phẫu thuật N95 (Surgical N95 respirator) và có thể sử dụng khẩu trang N95 tiêu chuẩn (standard N95 respirator).
- b. Nếu khẩu trang phẫu thuật N95 không có sẵn để sử dụng trong môi trường phẫu thuật hoặc thủ thuật, thì khẩu trang N95 không van có thể được sử dụng kết hợp với tấm che mặt (face shield) để giúp ngăn chặn sự văng bắn của máu và dịch cơ thể từ người bệnh.

## 6. Khi nhân viên phàn nàn rằng khẩu trang phẫu thuật N95 rất nóng và khó chịu – Chúng ta có thể làm gì?

Các yêu cầu đối với khẩu trang phẫu thuật N95 giúp ngăn chặn sự văng bắn những giọt dịch cơ thể từ người bệnh và giúp bảo vệ môi trường được vô trùng vì thế thiết kế của khẩu trang này rất kín khiến người đeo khó thở hơn so với khẩu trang N95 thông thường. Ngoài ra, khẩu trang N95 phẫu thuật được thiết kế không có van thở ra đôi khi được coi là ấm hơn bên trong khẩu trang so với khẩu trang N95 thông thường. Nếu bạn nhận được những phàn nàn như thế, bạn có thể yêu cầu những nhân viên đó đeo khẩu trang N95 tiêu chuẩn với van thở ra là đủ nếu như nhân viên đó không đang tham gia phẫu thuật, không làm việc trong lĩnh vực vô trùng hoặc không tiếp xúc với những chất dịch từ cơ thể có thể văng bắn vào người.

## 7. Khẩu trang N95 của tôi có van thở ra, điều đó có ổn không?

Khẩu trang N95 có van thở ra sẽ cung cấp mức độ bảo vệ tương tự cho người đeo như loại không có van. Sự hiện diện của van thở ra làm giảm sức cản thở ra, giúp thở dễ dàng hơn (thở ra). Một số người dùng

cảm thấy rằng khẩu trang có van thở ra giữ cho mặt mát hơn và giảm độ ẩm tích tụ bên trong. Tuy nhiên, không nên sử dụng khẩu trang có van thở ra trong trường hợp phải duy trì môi trường vô trùng (ví dụ, trong quy trình can thiệp xâm lấn trong phẫu thuật hoặc thủ thuật) vì van thở ra cho phép không khí thở ra không được lọc đi vào môi trường vô trùng.

Bác sĩ Trịnh Hữu Thọ

Ngày 15/02/2020

Theo Trung tâm kiểm soát bệnh Hoa Kỳ (CDC)

Page last reviewed: February 12, 2020

Content source: [National Center for Immunization and Respiratory Diseases \(NCIRD\)](#), [Division of Viral Diseases](#)



# Understanding the Difference



**Surgical Mask**



**N95 Respirator**

## Testing and Approval

Cleared by the U.S. Food and Drug Administration (FDA)

Evaluated, tested, and approved by NIOSH as per the requirements in 42 CFR Part 84

## Intended Use and Purpose

Fluid resistant and provides the wearer protection against large droplets, splashes, or sprays of bodily or other hazardous fluids. Protects the patient from the wearer's respiratory emissions.

Reduces wearer's exposure to particles including small particle aerosols and large droplets (**only non-oil aerosols**).

## Face Seal Fit

Loose-fitting

Tight-fitting

## Fit Testing Requirement

No

Yes

## User Seal Check Requirement

No

Yes. Required each time the respirator is donned (put on)

## Filtration

Does NOT provide the wearer with a reliable level of protection from inhaling smaller airborne particles and is not considered respiratory protection

Filters out at least 95% of airborne particles including large and small particles

## Leakage

Leakage occurs around the edge of the mask when user inhales

When properly fitted and donned, minimal leakage occurs around edges of the respirator when user inhales

## Use Limitations

Disposable. Discard after each patient encounter.

Ideally should be discarded after each patient encounter and after aerosol-generating procedures. It should also be discarded when it becomes damaged or deformed; no longer forms an effective seal to the face; becomes wet or visibly dirty; breathing becomes difficult; or if it becomes contaminated with blood, respiratory or nasal secretions, or other bodily fluids from patients.



Centers for Disease Control and Prevention  
National Institute for Occupational Safety and Health