

Phòng Ngừa COVID-19: Chọn Đeo Khẩu Trang tại Nơi Làm Việc Khi Không Bắt Buộc Phải Đeo

Cập nhật mới nhất ngày 23/6/2022

Bối cảnh

Vi-rút gây bệnh COVID-19 vẫn tiếp tục lây lan giữa những người lao động, đặc biệt là những người sống trong các cộng đồng có mức lây nhiễm cao hoặc đáng kể, đôi khi không có triệu chứng (không triệu chứng).

Nếu quý vị không bắt buộc phải đeo khẩu trang tại nơi làm việc nhưng đang cân nhắc muốn đeo khẩu trang thì thông tin dưới đây có thể giúp quý vị hiểu được các tùy chọn của mình.

Trên trang này, thuật ngữ “khẩu trang” được sử dụng theo nghĩa rộng, bao gồm cả khẩu trang N95 và **các loại mặt nạ phòng độc khác được trình bày tại đây**, khẩu trang KN95, khẩu trang y tế và đồ che mặt bằng vải. Đeo bất kỳ loại khẩu trang nào vẫn tốt hơn là không đeo khẩu trang; tuy nhiên, các loại mặt nạ phòng độc được Viện An Toàn và Sức Khỏe Lao Động Quốc Gia (National Institute for Occupational Safety & Health, NIOSH) phê duyệt có thể giúp bảo vệ quý vị ở mức cao nhất tránh bị nhiễm COVID-19.

Tự Nguyện Đeo Khẩu Trang

Q Có phải ai cũng có thể chọn đeo khẩu trang tại nơi làm việc không?

A Đúng. Dù quý vị bị suy giảm hệ miễn dịch, chưa tiêm vắc-xin (hay chưa tiêm đủ liều), sống chung với người bị suy giảm hệ miễn dịch hoặc chưa tiêm vắc-xin (hay chưa tiêm đủ liều) hoặc muốn tránh bị nhiễm COVID-19 vì bất kỳ lý do y tế hay cá nhân nào, thì theo **Bộ Luật Hành Chính Washington (Washington Administrative Code, WAC) 296-62-601**, quý vị có quyền tự nguyện đeo mặt nạ phòng độc hoặc các loại khẩu trang khác tại nơi làm việc:

- Trong suốt khoảng thời gian áp dụng tình trạng khẩn cấp về y tế công cộng do đại dịch COVID-19 tại Tiểu Bang Washington;
- Khi quý vị không buộc phải đeo khẩu trang theo quy định của L&I (Sở Lao Động và Công Nghiệp), hãng sở của quý vị hoặc sở y tế công cộng; và
- Miễn là việc sử dụng khẩu trang không tạo ra vấn đề về an toàn, an ninh hay quản lý tại nơi làm việc.

Quy định này cũng áp dụng cho các thiết bị bảo hộ khác như tấm chắn mặt, găng tay và áo choàng.

Q Nếu tôi đã tiêm đủ liều vắc-xin thì có vấn đề gì không?

A Không. Bất kỳ người lao động nào, ngay cả những người đã tiêm đủ mũi nhắc lại, đều có thể chọn tự nguyện đeo khẩu trang để giảm nguy cơ lây nhiễm COVID-19 tại nơi làm việc.

Q *Hãng sở của tôi phải làm gì nếu tôi muốn tự nguyện đeo khẩu trang?*

A Hãng sở của quý vị phải:

- Cho phép quý vị đeo khẩu trang miễn là việc đó không tạo ra nguy cơ về an toàn tại nơi làm việc và không mâu thuẫn với các tiêu chuẩn hiện hành của L&I hoặc sở y tế công cộng đối với thiết bị bảo hộ; và
- Cung cấp miễn phí cho quý vị một bản **Bảng 2 từ quy tắc về Mặt Nạ Phòng Độc, Chương 296-842 WAC**, nếu quý vị quyết định đeo mặt nạ phòng độc.

Q *Ai là người cung cấp khẩu trang?*

A Hãng sở không buộc phải cung cấp khẩu trang cho những nhân viên tự nguyện đeo. Nếu hãng sở của quý vị không cung cấp khẩu trang hoặc loại khẩu trang quý vị muốn sử dụng, quý vị có thể cần phải tự trang bị. Khi bắt buộc phải sử dụng khẩu trang, hãng sở phải cung cấp khẩu trang đáp ứng yêu cầu tối thiểu.

Q *Tôi có buộc phải có xác nhận y tế để đeo khẩu trang không?*

A Xác nhận y tế chỉ liên quan đến mặt nạ phòng độc (không phải các loại khẩu trang khác) và không bắt buộc khi tự nguyện sử dụng mặt nạ phòng độc để phòng ngừa COVID-19.

Nguy cơ xảy ra ảnh hưởng xấu đến sức khỏe do đeo mặt nạ phòng độc sẽ khác nhau tùy thuộc vào loại mặt nạ phòng độc và các vấn đề sức khỏe của người dùng. Ví dụ: khẩu trang N95 hoặc mặt nạ phòng độc lọc không khí chạy điện (powered air purifying respirator, PAPR) có ít nguy cơ gây ra các vấn đề về hô hấp hơn so với mặt nạ phòng độc đàn hồi. Nếu muốn sử dụng mặt nạ đàn hồi, quý vị nên cân nhắc các điều kiện trong **Phần 2 của WAC 296-842-22005**.

Hãng sở của quý vị không bắt buộc phải cung cấp hoặc thanh toán cho việc xác nhận y tế liên quan đến tự nguyện sử dụng mặt nạ phòng độc để phòng ngừa COVID-19, nhưng cũng có thể sẽ thanh toán theo quyết định riêng của họ. Hoặc quý vị có thể chọn hoàn thành bảng câu hỏi y tế trong **WAC 296-842-22005** và tự mang đến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe lao động để họ xem xét và đưa ra ý kiến.

Q *Kiểm tra độ vừa vặn thì sao?*

A Hãng sở của quý vị chỉ phải tiến hành và thanh toán việc kiểm tra độ vừa vặn nếu quý vị phải đeo mặt nạ phòng độc vừa khít (có nghĩa là mặt nạ có tác dụng phụ thuộc vào vòng đệm mặt kín, như khẩu trang N95); không bắt buộc kiểm tra độ vừa vặn đối với mặt nạ phòng độc được sử dụng tự nguyện hoặc các loại khẩu trang khác.

Khi được thực hiện chính xác để kiểm tra khả năng bao kín của mặt nạ phòng độc, việc kiểm tra độ vừa vặn có thể giúp quý vị biết liệu mặt nạ phòng độc của quý vị có vừa khít với khuôn mặt của quý vị hay không; tuy nhiên, việc này có thể không khả thi với hầu hết người dùng tự nguyện vì cần có vật dụng, quy trình, kiến thức và kỹ năng đặc biệt để thực hiện. Hãng sở không có nghĩa vụ thực hiện hoặc thanh toán cho việc kiểm tra độ vừa vặn của mặt nạ phòng độc được sử dụng tự nguyện.

Nếu quý vị muốn tiến hành kiểm tra độ vừa vặn, hãy hỏi hãng sở xem liệu họ có thể thực hiện cho quý vị không. Hoặc kiểm tra trực tuyến để tìm dịch vụ kiểm tra độ vừa vặn có thể cung cấp dịch vụ kiểm tra độ vừa vặn cho từng cá nhân.

Để tránh hoàn toàn các vấn đề về vòng đệm mặt, hãy cân nhắc sử dụng PAPR (mặt nạ phòng độc lọc khí chạy điện) rộng hơn.

Q *Và kiểm tra vòng đệm?*

A Kiểm tra vòng đệm là **việc phải làm mỗi lần** quý vị đeo mặt nạ phòng độc vừa khít và sẽ chỉ tốn chút thời gian và công sức nếu quý vị biết cách thực hiện. Kiểm tra vòng đệm không hoàn toàn giống với kiểm tra độ vừa vặn nhưng có thể giúp quý vị phát hiện nếu mặt nạ không vừa. Nếu mặt nạ phòng độc của quý vị không thể phồng lên và xẹp xuống trong khi kiểm tra vòng đệm, có thể quý vị cần thử một kích cỡ hoặc kiểu mẫu khác.

Luôn làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất để kiểm tra vòng đệm cho mặt nạ phòng độc. Để xem quy trình tiến hành kiểm tra vòng đệm, **[hãy xem video này](#)** hoặc **[xem bản in này](#)**.

Q *Nếu hãng sở cấm tôi đeo khẩu trang tại nơi làm việc thì sao?*

A Quý vị có thể gọi cho Sở An Toàn và Sức Khỏe Lao Động (Department of Occupational Safety and Health, DOSH) theo số 1-800-423-7233 để báo cáo hành vi vi phạm quyền an toàn hoặc truy cập trực tuyến để điền Đơn Khiếu Nại cho DOSH tại địa chỉ **<https://www.Lni.wa.gov/SafetyComplaints>**.

Quý vị có thể ẩn danh khi báo cáo hoặc yêu cầu bảo mật danh tính nếu quý vị cung cấp thông tin liên lạc của mình.

Chọn Khẩu Trang

Q *Vì sao nên sử dụng mặt nạ phòng độc thay vì loại khẩu trang nào khác?*

A So với các loại khẩu trang khác, mặt nạ phòng độc được NIOSH phê duyệt là lựa chọn tốt nhất để phòng ngừa COVID-19. Nếu đeo đúng cách, loại mặt nạ này sẽ bao kín quanh miệng và mũi của quý vị hơn các loại khẩu trang khác.

Ngoài chất lượng bao kín tốt hơn, hiệu quả lọc cũng là yếu tố quan trọng. Mặt nạ phòng độc phải đáp ứng các tiêu chuẩn lọc hiệu quả do NIOSH đặt ra; vì vậy nếu quý vị chọn mặt nạ phòng độc được NIOSH phê duyệt, quý vị có thể tin tưởng hiệu quả lọc đã được kiểm tra chắc chắn của mặt nạ đó.

Q *Làm thế nào để biết mặt nạ phòng độc được NIOSH phê duyệt?*

A Hãy kiểm tra mặt nạ phòng độc và bao bì để xem có số kiểm tra và chứng nhận (testing and certification, TC) hay không, ví dụ như TC 84A-111.

Nếu quý vị quan ngại về tính xác thực của số phê duyệt, hãy truy cập trực tuyến vào **[NIOSH Certified Equipment List](#)** (Danh Sách Thiết Bị được NIOSH Chứng Nhận) và

nhập số TC. Nếu quý vị không tìm được kết quả thì hãy giả định là mặt nạ phòng độc đó chưa được phê duyệt.

Q *Khẩu trang KN95 có tốt như khẩu trang N95 không?*

A Theo kết quả từ nghiên cứu bộ lọc và kiểm tra độ vừa vặn, khẩu trang KN95 có khả năng bảo vệ kém hơn so với khẩu trang N95. Bằng chứng cho thấy các bộ lọc của hầu hết khẩu trang KN95 không đạt tiêu chuẩn của NIOSH; ví dụ như trong năm 2020 và 2021, khoảng **60% mẫu khẩu trang KN95** do NIOSH kiểm tra không đáp ứng hiệu quả tối thiểu 95% của NIOSH và nhiều mẫu trong số đó thấp hơn mức tối thiểu đó rất nhiều.

Ngoài ra, hầu hết khẩu trang KN95 có vòng đeo tai không đạt yêu cầu về độ vừa vặn, điều này thường cho thấy khả năng bao kín bảo vệ kém hơn đối với các loại hạt truyền nhiễm.

Q *Những loại mặt nạ phòng độc nào được khuyên dùng?*

A Chọn một mặt nạ phòng độc được NIOSH phê duyệt để lọc các hạt. Bất kỳ loại nào sau đây đều có thể bảo vệ tránh COVID-19:

- Mặt nạ phòng độc che toàn mặt có lọc, ví dụ như N95 hoặc P100 (nhưng không phải KN95).
- Mặt nạ phòng độc che toàn mặt hoặc nửa mặt đàn hồi (như cao su) có bộ lọc hạt nhỏ hiệu suất cao (high efficiency particulate air, HEPA) hoặc các bộ lọc hạt khác
- Mặt nạ phòng độc lọc khí chạy điện (PAPR) có bộ lọc HEPA

Quý vị có thể xem ảnh của những loại mặt nạ phòng độc lọc khí này **tại đây**.

Q *Những loại mặt nạ phòng độc nào có khả năng bảo vệ cao nhất?*

A So với các kiểu đàn hồi và che toàn mặt có lọc, PAPR rộng có khả năng bảo vệ cao nhất và dễ thở hơn khi sử dụng.

Ngoài ra, PAPR rộng có thể là tùy chọn hợp lý nếu quý vị để râu hoặc có lông/tóc khác trên mặt vì tác dụng của mặt nạ không phụ thuộc vào vòng đệm mặt. Loại mặt nạ này cũng có thể có tác dụng làm mát vì nhẹ nhàng thổi không khí đã lọc ngang qua mặt.

PAPR có giá đắt hơn hầu hết các loại mặt nạ phòng độc được NIOSH phê duyệt khác và cần bảo trì nhiều hơn nhưng những lợi ích về khả năng bảo vệ và độ thoải mái rất xứng đáng với giá tiền.

Q *Tôi nên cân nhắc những khác biệt nào khác khi chọn mặt nạ phòng độc?*

A Mặt nạ phòng độc có bộ lọc HEPA hoặc P100 có thể loại bỏ nhiều hạt trong không khí hơn so với khẩu trang N95 nhưng có thể gây khó thở hơn.

Mặt nạ phòng độc đàn hồi có giá đắt hơn mặt nạ phòng độc che mặt có bộ lọc và cần một số biện pháp bảo trì như vệ sinh, bảo quản và thay thế bộ phận nhưng có thời gian sử dụng dài hơn và sau mỗi lần sử dụng có thể giặt và khử trùng phần che mặt. Một số kiểu mẫu không có van thở ra. Đây có thể là yêu cầu quan trọng nếu quý vị làm việc trong

ngành chăm sóc sức khỏe. Các kiểu che toàn mặt sẽ bảo vệ mắt và có khả năng bảo vệ tổng thể tốt hơn so với các kiểu che nửa mặt do đặc điểm bao kín.

Râu hoặc lông/tóc khác trên mặt ở khu vực bao kín của mặt nạ phòng độc đàn hồi hoặc che mặt có bộ lọc sẽ làm giảm khả năng bảo vệ nên cần hành động (ví dụ: cạo râu ở khu vực đó) để tránh xảy ra điều đó.

Q *Khẩu trang có chứa nhựa mũ phải không?*

A Đúng. Một số khẩu trang có chứa nhựa mũ. Ví dụ: dây đeo được làm từ nhựa mũ, vì thế, hãy kiểm tra thông tin của nhà sản xuất trước khi mua hoặc sử dụng.

Tận Dụng Tối Đa Khẩu Trang

Q *Bộ lọc có thời hạn sử dụng bao lâu?*

A Kiểm tra thông tin về cách sử dụng và bảo quản khẩu trang của nhà sản xuất.

Nói chung, nên thay khẩu trang N95 và bộ lọc của mặt nạ phòng độc đàn hồi và PAPR nếu vật liệu của bộ lọc:

- Cứng lên khi thở qua
- Bị bẩn hoặc hỏng thấy rõ được.

Không cố kéo dài thời gian sử dụng bộ lọc bằng cách giặt hoặc tiệt trùng. Việc này có thể làm giảm chất lượng của vật liệu bộ lọc và gây ra rủi ro về sức khỏe đối với người đeo.

Q *Tôi nên biết điều gì khác khi chọn khẩu trang?*

A Khẩu trang của quý vị nên vừa vặn thoải mái quanh đường viền khuôn mặt của quý vị mà không có điểm tì đè. Hãy tìm kiếm các kiểu có dây đeo vòng qua đầu và cổ có thể điều chỉnh được để đảm bảo vừa vặn nhất. Nếu có thể, hãy thử một số kiểu và/hoặc kích cỡ để tìm ra loại khẩu trang thoải mái nhất cho quý vị. Dây đeo phải giữ chắc cố định phần che mặt nhưng không khiến phần này hằn vào da hoặc đè quá mạnh lên bất kỳ phần nào trên khuôn mặt. Nếu quý vị nhận thấy có bất kỳ sự khó chịu nào, hãy chọn kích cỡ hoặc kiểu khác.

Luôn làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất về cách đeo, tháo và bảo quản hoặc thải bỏ khẩu trang.

Một số người có thể bị phát ban hoặc gặp các vấn đề về da khác khi đeo khẩu trang thường xuyên.

Nếu quý vị sử dụng mặt nạ phòng độc đàn hồi hoặc PAPR và có bộ phận bị mòn hoặc hỏng thì chỉ sử dụng bộ phận thay thế được nhà sản xuất chế tạo riêng cho kiểu mặt nạ phòng độc đó.