

Một chiếc khẩu trang N95 dùng được trong bao lâu? Chuyên gia chỉ cách tái sử dụng an toàn

Ngọc Bích | 19/01/2022 08:34
BÁO NÓI - 5:01



Ảnh: Getty Images.

Khẩu trang N95 có khả năng lọc không khí cao, tuy nhiên, giá thành lại khá đắt đỏ. Dưới đây là hướng dẫn của chuyên gia về cách tái sử dụng loại khẩu trang này một cách an toàn.

Dưới sự bùng phát của các ca nhiễm COVID-19 tại Hoa Kỳ do biến thể Omicron, các chuyên gia y tế khuyến nghị công chúng nên cân nhắc đeo loại khẩu trang có khả năng bảo vệ cao hơn như N95 hoặc KN95.

Tổng thống Mỹ Joe Biden tuyên bố Mỹ đang sản xuất đại trà loại khẩu trang chất lượng cao này: "Tôi biết rằng tất cả chúng ta đều không muốn tiếp tục phải đeo khẩu trang nữa. Nhưng khẩu trang thực sự là công cụ vô cùng quan trọng để ngăn chặn việc lây nhiễm COVID-19, đặc biệt là với biến thể siêu lây nhiễm Omicron".

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) cũng đã khuyến cáo người dân nên đeo khẩu trang "vừa với mặt mình".

Tổng thống Biden thừa nhận rằng: "Việc mua loại khẩu trang này đối với nhiều người dân có thể là điều khó khăn bởi giá của chúng cao hơn và đôi khi không dễ gì có thể mua được".

Các chuyên gia y tế nói rằng trên thực tế, có nhiều biện pháp để tái sử dụng khẩu trang N95 hoặc KN95 một cách an toàn.

Có thể tái sử dụng khẩu trang bao nhiêu lần?



Có nhiều biện pháp để tái sử dụng khẩu trang KN95 một cách an toàn.

Ảnh: GETTY IMAGES.

PGS.BS. Michael G. Knight, Đại học George Washington, cho biết: "Thông thường, đặc biệt là trước đại dịch, nhiều loại khẩu trang được xem là loại chỉ sử dụng một lần. Trên thực tế, chúng ta có thể sử dụng chúng lâu hơn một chút".

PGS. Knight cho rằng điều quan trọng là **khẩu trang phải còn "nguyên vẹn"**, đồng thời cần phải xem bạn **đã sử dụng nó bao nhiêu lần** và **trong bao nhiêu lâu**.

"Nếu tôi chỉ đeo khẩu trang đi vào tiệm tạp hoá trong vòng 45 phút thì tôi có thể sử dụng khẩu trang đó thêm khoảng 2 ngày nữa."

Nhưng nếu bạn đeo một chiếc khẩu trang cả ngày, ví dụ như trong suốt thời gian làm việc trên cơ quan và bạn bị toát mồ hôi hoặc nói chuyện cả ngày khiến cho khẩu trang bị bẩn "thì bạn không thể sử dụng lại chiếc khẩu trang này".

"Nếu tôi đeo khẩu trang trong vòng 3 giờ, tôi có đi tập thể dục và toát nhiều mồ hôi thì chắc chắn chiếc khẩu trang đó cũng đã bị bẩn, không thể sử dụng lại", PGS. Knight nói.

"Và nếu bạn nhìn thấy chiếc khẩu trang bị bẩn thì đã đến lúc bạn cần phải thay một chiếc mới."

Nếu bạn đeo 1 chiếc khẩu trang chỉ trong vòng một vài giờ 1 ngày thì "trong vòng 4 – 5 ngày, bạn nên thay chiếc khẩu trang đó", PGS. Knight cho biết.

Riêng đối với những nhân viên chăm sóc y tế, CDC khuyến cáo không nên tái sử dụng khẩu trang N95 quá 5 lần.

Tái sử dụng khẩu trang như thế nào cho an toàn?



Nên sát khuẩn tay trước và sau khi tháo khẩu trang. Ảnh minh họa.

Một vài chuyên gia gợi ý rằng bạn nên có một vài chiếc khẩu trang để sử dụng thay phiên nhau.

Giáo sư Richard M. Carpiano, một nhà khoa học xã hội học và sức khỏe cộng đồng của Đại học California, giải thích sau khi dùng 1 chiếc khẩu trang N95, bạn có thể cất nó đi vài ngày trước khi sử dụng lại. Theo ông, việc làm này nhằm mục đích tạo đủ thời gian cho virus tự chết đi. Các hạt virus này có thể tồn tại trên bề mặt khẩu trang.

GS. Carpiano khuyên mọi người nên cất khẩu trang đi trong vòng từ **24 – 48 giờ** trước khi sử dụng lại.

PGS. Knight nhấn mạnh mọi người nên vệ sinh tay trước và sau khi tháo khẩu trang, đồng thời nên cầm vào phần dây chun ở vành tai, tránh chạm tay vào mặt ngoài của khẩu trang.

Nên cất khẩu trang N95 ở đâu giữa các lần sử dụng?

Theo Christopher Sulmonte, quản trị viên dự án của Đơn vị kiểm soát sinh học Johns Hopkins, điều quan trọng nhất bạn cần làm đó là để khẩu trang ở nơi thoáng mát.

"Trên khẩu trang chắc chắn sẽ có một chút độ ẩm sau khi bạn sử dụng, do đó việc làm khô khẩu trang là điều quan trọng."

Christopher Sulmonte khuyên mọi người nên đặt khẩu trang trong túi giấy hoặc túi lưới để có không khí lưu thông và đảm bảo vệ sinh.

Các chuyên gia y tế khác nói rằng việc cất giữ khẩu trang ở nơi sạch sẽ, khô ráo sẽ giúp khẩu trang không tiếp xúc với các chất gây ô nhiễm giữa các lần sử dụng và kéo dài hiệu quả bảo vệ của chúng.

Làm thế nào để biết đã tới lúc phải thay khẩu trang mới?



Chỉ tái sử dụng khẩu trang còn nguyên vẹn và vừa khít với mặt. Ảnh: iStock.

Hãy kiểm tra khẩu trang N95 của bạn và quyết định xem nó còn an toàn để bạn tiếp tục sử dụng hay không dựa trên 2 yếu tố: tình trạng khẩu trang và độ vừa vặn của khẩu trang khi bạn đeo nó.

Theo PGS. Knight, nếu khẩu trang bị đứt hoặc rách nghĩa là bạn không thể sử dụng được chúng nữa.

Bạn cũng không thể tiếp tục sử dụng khẩu trang đó nếu nó "bị bẩn, dù chỉ một chút nhỏ".

Nếu bạn hắt hơi khi đang đeo khẩu trang, nghĩa là "chất nhầy hô hấp đã dính vào khẩu trang và bạn không thể tiếp tục sử dụng nó nữa".

PGS. Knight cũng cho biết độ ẩm của khẩu trang là yếu tố quan trọng nếu bạn muốn tái sử dụng chúng. Nếu khẩu trang ẩm tự nhiên do hơi thở, bạn có thể sử dụng lại. Nhưng nếu khẩu trang ẩm, ướt do nước bọt hoặc mưa thì nhất định bạn phải thay ngay một chiếc mới.

Khẩu trang KN95 và N95 không thể làm sạch bằng cách giặt thông thường.

Bên cạnh đó, sự vừa vặn của khẩu trang cũng rất quan trọng.

GS. Carpiano cho biết nếu bạn thấy khẩu trang của mình không bịt chặt sống mũi và có khoảng hở giữa khẩu trang và mặt, đó là lúc bạn nên thay khẩu trang mới.

Theo nhà sản xuất khẩu trang N95 lớn nhất Hoa Kỳ, công ty 3M, khẩu trang chỉ được tái sử dụng khi chúng "vẫn vừa vặn với mặt, không bị bẩn, hư hỏng hay khiến bạn khó thở". Họ gợi ý nên để các khẩu trang mà bạn muốn tái sử dụng trong một "chiếc túi giấy thông thoáng" và rửa tay của bạn sau mỗi lần sử dụng.

(Nguồn: Washington Post)