

Để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19, trẻ em từ 2 tuổi trở lên phải đeo khẩu trang ở những nơi các cháu không thể duy trì khoảng cách 6 feet (2 mét) với những người khác. Chúng ta có thể giúp cho trẻ hiểu việc bảo vệ lẫn nhau và tạo thói quen sử dụng khẩu trang hàng ngày, để trẻ học tập, vui chơi và tham gia các hoạt động khác một cách an toàn nhất.

Việc sử dụng khẩu trang tự làm hoặc khẩu trang bán sẵn là phù hợp với đại đa số dân chúng. Đối với trẻ em, yếu tố vừa vặn là quan trọng. Khẩu trang gấp nếp có dây đeo tai co giãn là phù hợp nhất cho trẻ. Cố gắng tìm kích cỡ phù hợp với khuôn mặt con quý vị và điều chỉnh sao cho vừa khít.

Trường Hợp Nào Nên Đeo Khẩu Trang?



- Trẻ em từ 2 tuổi trở lên mà đủ khả năng sử dụng khẩu trang đúng cách

Khẩu trang phù hợp cho các cháu có đủ khả năng để có thể đeo, tháo đúng cách mà không chạm vào hoặc không mút khẩu trang.

Trường Hợp Nào Không Nên Đeo Khẩu Trang?



- Trẻ em dưới 2 tuổi
- Trẻ em không thể đeo khẩu trang vì lý do y tế hoặc tập tính thì **không nên** bị bắt phải sử dụng khẩu trang.

Khẩu trang có thể không thích hợp khi mà tình trạng của trẻ làm cho việc sử dụng khẩu trang trở lên khó khăn.

Phụ huynh cũng như toàn bộ nhân viên nhà trường và nhân viên chăm sóc trẻ em nên trao đổi bàn bạc dựa trên nhu cầu của từng cháu. Nếu cần thiết (ví dụ, đối với trẻ có bệnh lý nền như bệnh hen), nên tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe để quyết định xem việc đeo khẩu trang có an toàn và phù hợp hay không.

Khi Nào Nên Đeo Khẩu Trang?

Nên đeo khẩu trang ở những địa điểm mà trẻ em và người lớn không thể duy trì khoảng cách 6 feet (2 mét) với những người khác. Những địa điểm này bao gồm cơ sở chăm sóc trẻ em, trại hè và trường học. Các ví dụ khác:

- Làm việc vặt, chẳng hạn như đi đến cửa hàng
- Đi đến cơ sở chăm sóc sức khỏe theo lịch khám
- Thăm họ hàng, những người không ở cùng trong hộ gia đình của quý vị
- Sử dụng phương tiện giao thông công cộng hoặc đi chung xe với những người không ở cùng trong hộ gia đình của quý vị
- Đi bộ trên đường phố nhộn nhịp hoặc đông người
- Ở nhà nếu có người trong hộ gia đình quý vị bị ốm

Vietnamese

- KHÔNG nên gắn thêm vào khẩu trang bất cứ phụ kiện nào (chẳng hạn khuy, nhãn dán v.v...) mà có thể gây nguy hiểm như hóc nghẹn.
- Đối với trẻ nhỏ, không khuyến dùng khẩu trang có dây buộc để tránh nguy cơ gây nghẹn hoặc nghẹt thở.
- Tháo khẩu trang khi trẻ ngủ, ăn, hoặc bơi (hoặc khi các cháu có thể bị ướt).

Quý Vị Giúp Trẻ Đeo Khẩu Trang Bằng Cách Nào?

Trẻ nhỏ tuổi có thể cần trợ giúp khi đeo khẩu trang. Làm theo những hướng dẫn sau để giúp trẻ đeo và tháo khẩu trang:

- Rửa tay trước khi đeo khẩu trang và sau khi tháo khẩu trang.
- Đặt khẩu trang lên trên mũi và miệng.
- Dạy trẻ em không chạm tay vào khẩu trang hoặc không chạm lên mặt khi đeo khẩu trang.
- Không dùng chung khẩu trang với bạn bè.
- Chỉ cầm vào quai đeo để tháo khẩu trang.
- Đặt khẩu trang đã sử dụng vào trong túi giấy sạch cho đến khi cần dùng lại; phải dán nhãn lên túi nếu tại địa điểm đó có nhiều trẻ em.
- Giặt khẩu trang hàng ngày sau khi sử dụng.

Lời Khuyên Để Giúp Trẻ Thích Nghi

Giúp trẻ em hiểu rằng việc đeo khẩu trang có thể ngăn ngừa sự lây lan của vi trùng. Quý vị có thể sử dụng những lời khuyên của chuyên gia, sách và video sau đây:

- Đối với trẻ em trên 3 tuổi, giải thích rằng vi trùng là yếu tố đặc biệt đối với cơ thể của các cháu. Một số vi trùng có lợi và một số lại có hại. Vi trùng có hại có thể làm chúng ta bị ốm. Vì chúng ta không thể lúc nào cũng phân biệt được vi trùng có lợi hay có hại, nên việc đeo khẩu trang là cần thiết, để giúp ngăn chặn vi trùng có hại xâm nhập vào cơ thể các cháu.
- Nếu trẻ sợ đeo khẩu trang, hãy thử đeo khẩu trang cho thú nhồi bông hoặc búp bê yêu thích của cháu, hãy trang trí khẩu trang bằng hình vẽ, thực hành đeo khẩu trang tại nhà, và cho trẻ xem hình ảnh về những trẻ khác đeo khẩu trang.
- Tham khảo các tài liệu trực tuyến như:
 - [Sách dành cho trẻ về COVID-19](#)
 - [Video dành cho Trẻ em của PBS](#)
 - [Mẹo trò chuyện với trẻ nhỏ về khẩu trang](#)

To help prevent the spread of COVID-19, children ages 2 and older should wear a face covering in settings where they cannot keep a distance of 6 feet away from others. We can help children understand how to protect one another and make face coverings part of our daily routine so that play, learning, and other activities can be as safe as possible.

Homemade or purchased face coverings are fine for most people to wear. For children, the right fit is important. Pleated face coverings with elastic ear loops are best for kids. Try to find the right size for your child's face and adjust it for a secure fit.

Who Should Wear a Face Covering?



- Children age 2 and older who can wear it properly

Face coverings are appropriate for a child's stage of development when they can properly put on, take off, and not touch or suck on the covering.

Who Should Not Wear a Face Covering?



- Children under age 2
- Children who have a medical or behavioral reason for not wearing a face covering **should not** be required to wear one.

Face coverings may not be appropriate if a child's stage of development would make wearing a face covering difficult.

Parents and any child care and school staff should discuss the needs of the individual child, and consult with a health care provider if necessary (for example, for children with conditions such as asthma) to determine if they can safely and consistently wear a face covering.

When Should Face Coverings Be Worn?

Face coverings should be worn in settings where children and adults cannot keep a distance of 6 feet between themselves and others. This includes childcare settings, summer camps and schools. Other examples include:

- Running errands, such as trips to the store
- In a health care setting for an appointment
- Visiting family members outside your household
- Riding public transportation or sharing a ride with people outside your household
- Walking on a busy or crowded street
- At home if someone in the household is sick

Safety

- Face coverings should NOT have any attachments (such as buttons, stickers, etc.) that may be a choking hazard.
- Face coverings with strings are not recommended for young children as they pose a risk of choking or strangulation.
- Remove face coverings while children are sleeping, eating, or swimming (or when they would get wet).

How Can I Help Children Wear a Face Covering?

Younger children may need help while wearing a face covering. Follow these guidelines when helping children to put on and remove a face covering:

- Wash hands before putting on a face covering and after removing it.
- Place the face covering over the nose and mouth.
- Teach children to avoid touching the face covering or their face while wearing a face covering.
- Face coverings are not to be shared with friends.
- Remove the face covering by touching only the straps.
- Place the used face covering in a clean paper bag until it needs to be put on again; the bag should be labeled if there are multiple children in the setting.
- Wash the face covering after daily use.

Tips to Help Children Adapt

Help children understand that wearing face coverings can prevent the spread of germs. You can use the following expert tips, books, and videos:

- For children over age 3, explain that germs are special to their body. Some germs are good and some are bad. The bad ones can make us sick. Since we cannot always tell which are good or bad, the face coverings help make sure you keep bad germs away from your body.
- If a child is afraid of wearing a face covering, try putting one on a favorite stuffed animal or doll, decorate it with drawings, practice wearing it at home, and show the child pictures of other children wearing them.
- Refer to online resources such as:
 - [COVID-19 Activity Book](#)
 - [PBS Kids video](#)
 - [Tips for talking to toddlers about face covering](#)