

# การใส่หน้ากากและโควิด-19 ในแคลิฟอร์เนีย: เมื่อใดที่แนะนำให้ใส่หน้ากาก เมื่อใดที่ต้องใส่หน้ากาก

## การใส่หน้ากากยังคงเป็นวิธีที่สำคัญในการช่วยป้องกันคุณและ ครอบครัวของคุณจากโควิด-19

- แคลิฟอร์เนียใช้ ระดับผลกระทบที่โควิด-19 มีต่อชุมชน ซึ่งจัด ทำขึ้นโดย CDC ของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค เพื่อแจ้งให้ทั่วทั้งรัฐทราบถึงข้อแนะนำว่าด้วยการใส่หน้ากาก ชาวแคลิฟอร์เนียสามารถอ้างอิงข้อมูลใน ระดับผลกระทบที่โควิด-19 มีต่อชุมชน ซึ่งจัดทำขึ้นโดย CDC เพื่อตัดสินใจว่าจะใช้การป้องกันด้วยวิธีใด (รวมทั้งการใส่หน้ากาก) โดยขึ้นอยู่กับว่าชุมชนของคุณมีความเสี่ยงในระดับน้อย ปานกลาง หรือสูง
- จำเป็นต้องใส่หน้ากากตลอดเวลาเมื่ออยู่ในสถานพยาบาล
- จำเป็นต้องใส่หน้ากากเมื่ออยู่ในสถานพักพิงและศูนย์กักกัน ถ้าผลกระทบที่โควิด-19 มีต่อชุมชน ซึ่งจัดทำขึ้นโดย CDC อยู่ในระดับปานกลางหรือสูง
- บุคลากรยังต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของ Cal/OSHA ด้วยเมื่อมีข้อบังคับให้ต้องใส่หน้ากากในสถานที่ทำงาน



### สิ่งอื่นที่ควรคำนึงถึง:

- ปฏิบัติตามกฎหมายเกณฑ์ทั้งหมดด้านสุขภาพของห้องที่ ซึ่งอาจเข้มงวดกว่ากฎหมายของรัฐ
- คุณจะถูกห้ามเข้าไปในสถานที่หรือถูกปฏิเสธบริการไม่ได้ หากคุณเลือกที่จะใส่หน้ากาก
- เมื่อเลือกหน้ากากที่จะใช้ ขอให้เลือกหน้ากากที่ดี เลือกหน้ากากที่ช่วยป้องกันระบบทางเดินหายใจซึ่งกระชับกับใบหน้า (N95, KN95, KF94) หากเป็นไปได้ การใส่หน้ากากผ้าทับบนหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดี
- เรียนรู้วิธี ใส่หน้ากากอย่างไรให้ได้ประโยชน์มากที่สุด อ่าน คำแนะนำฉบับสมบูรณ์ว่าด้วยการใส่หน้ากาก ของรัฐ



สแกนที่นี่เพื่ออ่านแนวทางว่าด้วยการ  
ใส่หน้ากาก

