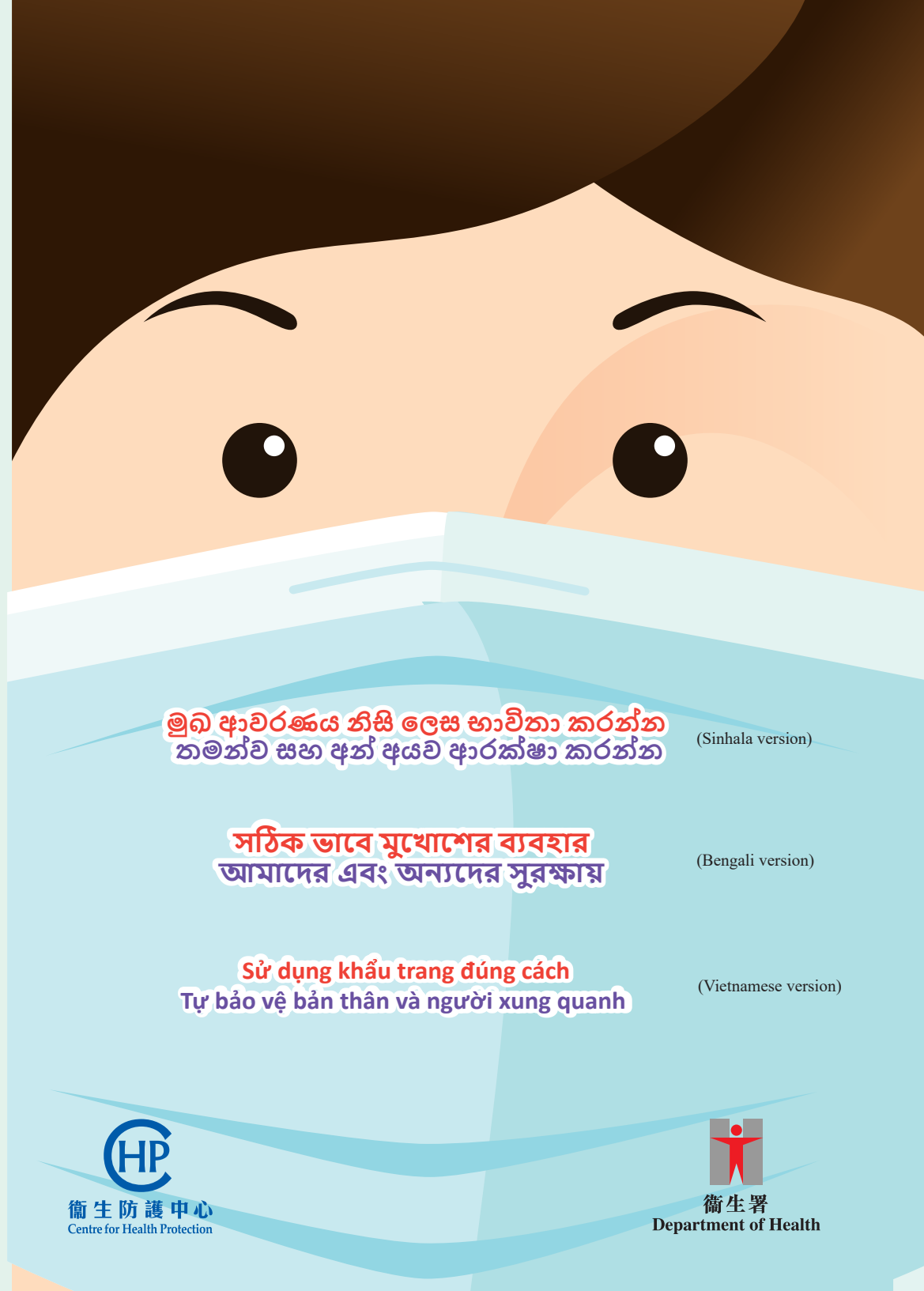


衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk
Centre for Health Protection website www.chp.gov.hk



මුඛ ආවරණය නිසි ලෙස භාවිතා කරන්න
තමන්ව සහ අන් අයව ආරක්ෂා කරන්න

(Sinhala version)

সঠিক ভাবে মুখোশের ব্যবহার
আমাদের এবং অন্যদের সুরক্ষায়

(Bengali version)

Sử dụng khẩu trang đúng cách
Tự bảo vệ bản thân và người xung quanh

(Vietnamese version)

මුඛ ආවරණයක් යනු කුමක්ද?

මුහුණු ආවරණයක් නාසය සහ මුඛය ආවරණය කරයි. එය තරල හා විශාල අංශු ජල බිඳිනි සඳහා භෞතික බාධකයක් සපයයි. ශල්‍ය මුඛ ආවරණය යනු මුහුණු ආවරණ වර්ගයකි.

අපි මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුත්තේ ඇයි?

නිසි ලෙස භාවිතා කරන විට, වෙස් මුහුණු මගින් ශ්වසන ජල බිඳිනි මගින් ආසාදන සම්ප් රේෂණය වීම වළක්වා ගත හැකිය.

මුඛ ආවරණයක් පැළඳිය යුත්තේ කුමන අවස්ථාවක ද?

1. අපව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා: ශ්වසන ආසාදන රෝගියෙකු රැකබලා ගන්නා විට; වසංගත හෝ ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා පැතිරෙන කාලවල රෝහල් හෝ සායන වලට යාමේදී.
2. අන් අයට ආසාදනය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා: අපට ශ්වසන රෝග ලක්ෂණ ඇති විට, උදා. උණ, නාසයෙන් දියර ගැලීම, කැස්ස හෝ කිවිසුම් යාම.

මුඛ ආවරණයක් නිසි ලෙස පළඳින්නේ කෙසේද?

1. සුදුසු ආවරණ ප්‍රමාණය තෝරන්න. ළමයින් සඳහා තෝරා ගැනීමට ලබා ගත හැකි ආවරණ ප්‍රමාණ අර්ථ දක්වා ඇත.
2. ආවරණයක් පැළඳීමට පෙර අත් සනීපාරක්ෂා පියවර අනුගමනය කරන්න.
3. මුඛ ආවරණය මුහුණට හොඳින් ගැලපිය යුතුය:

- 3.1 බොහෝ මුඛ ආවරණ තවටු තුනකින් යුත් මෝස්තරයක් භාවිතා කරන අතර එයට පිටත තරල පුනරාවර්තන තවටුවක්, විෂබීජ වලට බාධකයක් ලෙස මැද තවටුවක් සහ අභ්‍යන්තර තෙනමනය අවශෝෂණය කරන තවටුවක් ඇතුළත් වේ. මුඛ ආවරණයක් පැළඳීමේදී නිසි ගබඩා කිරීම් සහ ක්‍රියා පටිපාටි ඇතුළුව මුඛ ආවරණය භාවිතා කරන විට පැළඳිය යුතු නිෂ්පාදකයාගේ උපදෙස් අනුගමනය කල යුතුය (උදා: වෙස් මුහුණේ කුමන පැත්ත එලියට මුහුණ ලා තිබිය යුතුද යනාදිය). පොදුවේ ගත් කල, මුඛ ආවරණයේ ලෝහ තීරුව ඉහළටත් පාට පැත්ත / නැවුම් දාර සහිත පැත්ත පිටතට මුහුණ ලා සිටිය යුතුය.
- 3.2 පටි ගැට ගසන මුඛ ආවරණ සඳහා, ඉහල පටි දෙක ඔළුව මුදුණේ ගැට ගසන්න. ඉන්පසු පහළ පටි ඔළුව පිටුපසට ගැට ගසන්න. කන්-ලූප වර්ගය සඳහා, කන් දෙකම වටා ඉලාස්ටික් පටි තද කර ගන්න.
- 3.3 මුඛය, නාසය සහ නිකට සම්පූර්ණයෙන්ම ආවරණය වන පරිදි මුඛ ආවරණය දිගු කරන්න.
- 3.4 නාසය උඩින් ලෝහමය පටිය තද කර මුඛ ආවරණය මුහුණට තදින් තද කර ගන්න.

4. මුඛ ආවරණය පැළඳීමෙන් පසු ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න. එසේ නොමැතිනම්, මුඛ ආවරණය ස්පර්ශ කිරීමට පෙර සහ පසු ඔබේ අත් සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ ව සැලකිලිමත් විය යුතුය.

මුඛ ආවරණයක් නිසි ලෙස ගලවා ගන්නේ කෙසේද?

1. මුඛ ආවරණය කාලෝචිත ලෙස වෙනස් කරන්න. පොදුවේ ගත් කල, මුඛ ආවරණයක් නැවත භාවිතා නොකළ යුතුය. මුඛ ආවරණයට හානි වී හෝ පොඟවා අපවිත්‍ර වී ඇත්නම් වහාම ජ් රනිස්ථාපනය කරන්න.
2. මුඛ ආවරණය ඉවත් කිරීමට පෙර අත් සනීපාරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.
3. පටි මුඛ ආවරණය ගලවන විට, පළමුවෙන්ම හිස පිටිපසින් ලිහන්න; ඉන්පසු ඔළුව මුදුනින් ලිහන්න. කන්-ලූප වර්ගය සඳහා, කන් ලූප දෙකම අල්ලාගෙන මුහුණෙන් මද ලෙස ඉවත් කරන්න. ආවරණ විෂබීජ වලින් ආවරණය වී ඇති බැවින් පිට පැත්ත ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.
4. මුඛ ආවරණය ගලවා දැමූ පසු, එය පියනක් සහිත කුණු බඳුනකට ඉවත දමා වහාම අත් පිරිසිදු කරන්න.

තවත් සටහන් කළ යුත්තේ කුමක්ද?

මුඛ ආවරණයක් පැළඳීම ශ්වසන ආසාදන වැළැක්විය හැකි එක්කියා මාර්ගයක් පමණි. ආසාදනය වීමේ අවදානම අවම කිරීම සඳහා අප පහත සඳහන් වැළැක්වීමේ පියවරයන් සුපරීක්ෂාකාරීව අනුගමනය කළ යුතුය:

1. අත් සනීපාරක්ෂාව නිතර හා නිසි ලෙස සිදු කරන්න.
2. ඇස්, නාසය සහ මුඛය ස්පර්ශ කිරීමට පෙර අත් පිරිසිදු කරන්න.
3. ශ්වසන ආචාර විධි / කැස්ස පුරුදු පවත්වා ගන්න.
4. අසනීප වුවහොත් නිවසේ රැඳී සිටිමින් අත් අස සමඟ සම්බන්ධතා අවම කර ගන්න.
5. ආසාදනය විය හැකි ප්‍රභවයන්ගෙන් ඇත්ව සිටින්න:
 - 5.1 අනවශ්‍ය සමාජ සම්බන්ධතා අවම කිරීම සහ ජනාකීර්ණ ස්ථානවලට යාමෙන් වළකින්න. අවශ්‍යම නම්, හැකි සෑම විටම එවන් ස්ථාන වල රැඳී සිටීමේ කාලය අවම කරන්න. එපමණක් නොව, ආසාදන ආශ්‍රිත සංකූලතා ඇතිවීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති පුද්ගලයින්, උදා. ගර්භනී කාන්තාවන් හෝ නිදන්ගත රෝග ඇති පුද්ගලයින්ට මුඛ ආවරණයක් පැළඳීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.
 - 5.2 ආසාදිත පුද්ගලයින් සමඟ සමීප සම්බන්ධතා පැවැත්වීමෙන් වළකින්න.

- සුදුසු ආවරණ ප්‍රමාණය තෝරන්න. අනුමත පරිදි ළමුන්ගේ ප්‍රමාණය තෝරා ගත හැකිය:
1. වයස අවුරුදු 2 ට අඩු ළමුන් සඳහා අධිකණයකින් තොරව මුහුණු ආවරණ (ශල්‍ය මුහුණු ආවරණ සහ රෙදි මුහුණු ආවරණ ඇතුළුව) නිර්දේශ නොකරයි.
 2. අලුත උපන් බිළිඳුන්ට සහ අවුරුදු 2 ට අඩු කුඩා දරුවන්ට මුහුණු ආවරණ නිසි ලෙස පැළඳවීම නොකළහොත් හුස්ම හිරවීමට හෝ වෙනත් සෞඛ්‍ය අවදානමක් ඇතිවීමට ඉඩ ඇත. ඊට අමතරව, කුඩා දරුවන් ඔවුන්ගේ මුහුණු ආවරණ ස්පර්ශ කිරීමට හෝ ඇදීමට කැමැති නිසා සෞඛ්‍ය අවදානමක් ඇතිවීමට ඉඩ ඇත.
 3. ළදරුවන්ට සහ කුඩා දරුවන්ට හැකි තරම් නිවසේ රැඳී සිටීමට ඉඩ දී අනවශ්‍ය සමාජ එක්රැස්වීම් හෝ ක්‍රීඩා පිටිවලට ඔවුන් ගෙන ඒමෙන් වළකින ලෙස දෙමාපියන්ට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. පිටතට යාමට අවශ්‍යතාවයක් තිබේ නම්, අඩු ජනාකීර්ණ ස්ථාන තෝරාගෙන ළමයින් සහ වෙනත් පුද්ගලයින් අතර ඇති සමාජ දුරස්ථභාවය පවත්වා ගැනීමට මතක තබා ගන්න, සහ අවට ඇති දේ ස්පර්ශ කිරීමෙන් වළකින්න.
 4. කුඩා දරුවන් ඇල්ලීමට පෙර භාරකාරයා තමන්ගේ සනීපාරක්ෂාව සහතික කළ යුතුය. ඔබේ දරුවාට ආහාර ලබා දීමේදී ඔබේ දැන් පිරිසිදුව තබාගෙන මුහුණු ආවරණ පළඳින්න.

වැඩි විස්තර සඳහා කරුණාකර සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ වෙබ් අඩවිය www.chp.gov.hk වෙත පිවිසෙන්න.

মুখোশ কি?

একটি মুখোশ নাক এবং মুখ ঢেকে রাখে। এটি তরল এবং বড় কণার ফোঁটাগুলির জন্য একটি শারীরিক বাধা সৃষ্টি করে। সার্জিক্যাল মাস্ক (মুখোশ) হলো একটি বহুল ব্যবহৃত সাধারণ মাস্ক।

আমাদের কেন মুখোশ পড়া উচিত?

সঠিকভাবে ব্যবহৃত হলে মুখোশ গুলো শ্বাস প্রশ্বাসের দ্বারা আক্রমণকৃত সংক্রমণ রোধ করতে সহায়তা করে।

আমাদের কখন মুখোশ পড়া উচিত?

- ১। আমাদের সুরক্ষার জন্যঃ যখন আমাদের শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণে আক্রান্ত কোন ব্যক্তির যত্ন নেওয়া দরকার; বা যখন কোন মহামারী বা ভাইরাস ঘটিত সর্দি, জ্বরের মৌসুমে আমরা হাসপাতাল বা ক্লিনিকগুলিতে যাই।
- ২। অন্যের মধ্যে সংক্রমণের বিস্তার রোধ করতে: যখন আমাদের শ্বাস প্রশ্বাসে লক্ষণ থাকে, যেমন জ্বর, সর্দি, কাশি বা হাঁচি।

কিভাবে সঠিক নিয়মে মুখোশ পড়বেন?

- ১। যথাযথ মুখোশের আকার নির্ধারণ করুন। বাচ্চাদের সাইজের মুখোশও পাওয়া যাচ্ছে।
- ২। মুখোশ নেয়ার আগে হাত জীবাণুমুক্ত ভাবে ধৌত করে নিন।
- ৩। মুখোশটি মুখের উপর সুন্দর করে বসতে হবেঃ

- ৩.১ বেশিরভাগ মুখোশ গুলো তিন-স্তর বিশিষ্ট হয়ে থাকে যার মধ্যে একটি বহিরাগত তরল-নিবারণ স্তর অন্তর্ভুক্ত থাকে, একটি মাঝারি স্তর যা জীবাণু প্রতিবন্ধক এবং একটি অভ্যন্তরীণ আর্দ্রতা-শোষণকারী স্তর। মুখোশ ব্যবহার করার সময় পরিধানকারী উৎপাদকের সুপারিশকৃত মুখোশ ব্যবহারের প্রক্রিয়া (যেমন, মুখোশের কোন দিকটি বাহিরে থাকবে তা নির্ধারণ করা) অনুসরণ করা উচিত। সব সময় এর রঙিন/ফোল্ড করা দিকটা মুখের বাইরে থাকবে এবং ধাতব স্ট্রিপ উপরের।
- ৩.২ ফিতাযুক্ত মুখোশের জন্য, মাথার তালুর উপরের ফিতা গুলো বাঁধতে হবে। তারপরে ঘাড় এ নিচের ফিতাগুলো বাঁধুন। কানের লুপের জন্য উভয় কানের চারপাশে ইলাস্টিক ব্যান্ড রাখা যেতে পারে।
- ৩.৩ মুখ, নাক এবং চিবুক পুরোপুরি ঢাকার জন্য মুখোশটি বর্ধিত করতে হবে।
- ৩.৪ ধাতব স্ট্রিপটি নাকের হাড়ের গড়নে পড়তে হবে এবং মুখোশ দিয়ে মুখ ভালভাবে ঢেকে নিতে হবে।

- ৪। মুখোশ পড়ার পর তা পুনরায় হাত লাগানো থেকে বিরত থাকুন। অথবা মুখোশ পরার আগে ও পরে ভালো ভাবে সাবান দিয়ে হাত ধৌত করে নিন।

কিভাবে সঠিক নিয়মে মুখোশ খুলবেন?

- ১। মুখোশ সঠিক সময়ে পরিবর্তন করা উচিত। সাধারণ ভাবে, মুখোশ পুনঃব্যবহার করা উচিত নয়। নোংরা বা নষ্ট মুখোশ দ্রুত বদল করে নেয়া উচিত।
- ২। মুখোশ খোলায় সময় হাত ধৌত করে নিন।
- ৩। ফিতাযুক্ত মুখোশ খোলার সময় প্রথমে ঘাড়ে ফিতার বাঁধন খুলে নিতে হবে। তারপর মাথার তালুর ফিতা খুলে নিতে হবে। কানে মোড়ানো মুখোশের জন্য কানের ইলাস্টিক ধরে মুখোশ খুলতে হবে। মুখোশের বাইরের অংশ ধরা থেকে বিরত থাকতে হবে, এতে জীবাণু থাকার সম্ভাবনা থাকতে পারে।
- ৪। মুখোশ খুলে তা একটি ঢাকনাযুক্ত ময়লার বুড়িতে ফেলতে হবে এবং সাথে সাথে হাত ধৌত করতে হবে।

আর কি খেয়াল করবেন?

মুখোশ পরিধান করা একটি উপায় যা শ্বাস-নালীর সংক্রমণ রোধ করতে পারে। সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে আমাদের সতর্কতার সাথে নিম্নলিখিত প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিতঃ

- ১। ঘনঘন এবং সঠিকভাবে স্বাস্থ্যকর ভাবে হাত ধৌত করতে হবে।
- ২। চোখ, নাক এবং মুখ ধরার পূর্বে স্বাস্থ্যকর ভাবে হাত ধৌত করে নিতে হবে।
- ৩। শ্বাস-প্রশ্বাসের শিষ্টাচার / কাশির শালীনতা বজায় রাখতে হবে।
- ৪। অসুস্থ হলে বাসায় থাকতে হবে এবং অন্যান্যদের সাথে যোগাযোগ কমিয়ে দিতে হবে।
- ৫। সংক্রামনের সম্ভাব্য উৎস থেকে দূরে থাকতে হবেঃ

- ৫.১ অপ্রয়োজনীয় সামাজিক যোগাযোগ গুলো কিংবা জনাকীর্ণ স্থান গুলো পরিহার করুন।
- ৫.২ সংক্রামিত ব্যক্তিদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।

উপযুক্ত মাস্কের আকার নির্বাচন করুন। শিশু সন্তানের জন্য নির্দেশিত হিসাবে মাপ নির্বাচন করুনঃ

- ১। ২ বছরের কম বয়সী বাচ্চাদের তদারকির ব্যবস্থা ছাড়া ফেস মাস্ক (সার্জিক্যাল মাস্ক এবং কাপড়ের মুখের আচ্ছাদন সহ) বাঞ্ছনীয় নয়।
- ২। নবজাতক এবং ২ বছরের কম বয়সী বাচ্চাদের ক্ষেত্রে মাস্ক সঠিকভাবে ব্যবহার না করা হলে শ্বাসরোধ অথবা অন্যান্য স্বাস্থ্য ঝুঁকির সম্ভাবনা থাকে। এছাড়াও ছোট বাচ্চারা তাদের মাস্ক স্পর্শ করতে বা টানতে চাইবে যা সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়িয়ে তোলে।
- ৩। পিতামাতাদের পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের যথাসম্ভব বাড়িতে থাকতে দিন এবং তাদের অপ্রয়োজনীয় সামাজিক জমায়েত বা খেলার মাঠে নিয়ে যাওয়া এড়িয়ে চলুন। যদি বাইরে যাওয়ার দরকার হয় তবে কম ভিড়ের জায়গা বেছে নিন এবং শিশু এবং অন্যান্য মানুষের মধ্যে সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার কথা মনে রাখবেন এবং চারপাশের জিনিসগুলো স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।
- ৪। ছোট বাচ্চাদের পরিচালনা করার তত্ত্বাবধায়করা আগে তাদের নিজস্ব স্বাস্থ্যবিধি নিশ্চিত করা উচিত। আপনার শিশুকে খাওয়ানোর সময় আপনার হাত পরিষ্কার রাখুন এবং মাস্ক পরিধান।

আরও তথ্যের জন্য দয়া করে স্বাস্থ্য সুরক্ষা ওয়েবসাইট www.chp.gov.hk দেখুন

মে 2020 এ সংশোধিত

Khẩu trang là gì?

Khẩu trang được sử dụng để che phần mũi và miệng, tạo ra lớp màng chắn vật lý đối với chất lỏng và giọt dịch cỡ lớn. Khẩu trang y tế (khẩu trang) là loại thường được sử dụng.

Tại sao chúng ta cần đeo khẩu trang?

Khi được sử dụng đúng cách, khẩu trang có thể giúp ngăn ngừa lây nhiễm vi trùng qua các giọt dịch hô hấp.

Khi nào chúng ta cần đeo khẩu trang?

1. Để tự bảo vệ bản thân: khi chúng ta cần chăm sóc những người bị nhiễm trùng đường hô hấp; hoặc khi tới bệnh viện, phòng khám trong thời điểm có dịch hoặc mùa cao điểm của dịch cúm.
2. Để ngăn ngừa lây truyền bệnh cho người xung quanh: khi chúng ta có triệu chứng hô hấp như sốt, sổ mũi, ho hoặc hắt hơi.

Thế nào là đeo khẩu trang đúng cách?

1. Chọn kích cỡ khẩu trang phù hợp, có kích cỡ cho trẻ con trong trường hợp được chỉ định.
2. Rửa tay trước khi đeo khẩu trang.
3. Khẩu trang phải ôm khít khuôn mặt:

3.1 Thông thường, khẩu trang được thiết kế ba lớp như sau: lớp chống thấm ngoài cùng, lớp ở giữa đóng vai trò rào cản vi trùng và lớp thấm hút đặt trong cùng. Người dùng nên tuân theo những khuyến cáo của nhà sản xuất khi sử dụng mặt nạ, bao gồm việc bảo quản và quy trình đeo khẩu trang (ví dụ: xác định đâu là mặt ngoài của khẩu trang). Nhìn chung, nên hướng mặt có màu hoặc mặt có nếp gấp ra ngoài, thanh kim loại ôm trên sống mũi.

3.2 Với khẩu trang dạng dây buộc, lưu ý buộc chặt một dây phía trên đỉnh đầu, dây còn lại buộc thấp hơn ở vị trí sau gáy. Với loại đeo tai, chằng dây đeo qua hai tai để cố định khẩu trang.

3.3 Kéo khẩu trang che kín vùng mũi, miệng và cằm.

3.4 Thanh kim loại đặt trên sống mũi và khẩu trang phải vừa khít với khuôn mặt.

4. Tránh chạm trực tiếp vào khẩu trang khi đã đeo. Nếu cần thiết, nên rửa tay sạch sẽ trước và sau khi chạm vào.

Vậy còn tháo khẩu trang đúng cách ra sao?

1. Thay khẩu trang kịp thời. Nhìn chung, không nên sử dụng lại khẩu trang và thay ngay lập tức nếu bị hỏng hoặc bị bẩn.
2. Rửa tay trước khi tháo khẩu trang.
3. Đối với khẩu trang buộc dây, tháo ở sau gáy trước sau đó đến vị trí trên đỉnh đầu. Với loại đeo tai, dùng hai tay gỡ quai đeo ra khỏi tai và cẩn thận tháo xuống. Tránh chạm vào mặt ngoài của khẩu trang vì đó có thể là nơi tích tụ vi trùng.
4. Bỏ khẩu trang đã sử dụng vào thùng rác có nắp và rửa tay ngay sau đó.

Cần lưu ý thêm gì nữa không?

Sử dụng khẩu trang chỉ là một trong những cách để ngăn ngừa viêm đường hô hấp. Chúng ta vẫn nên cẩn thận áp dụng các biện pháp phòng tránh sau đây để giảm thiểu hơn nữa nguy cơ lây nhiễm:

1. Rửa tay thường xuyên và đúng cách.
2. Rửa tay trước khi chạm vào mắt, mũi và miệng.
3. Thực hiện các bước xử lý đúng cách khi ho hoặc gặp vấn đề về đường hô hấp.
4. Nếu không khỏe, nên nghỉ ngơi tại nhà và hạn chế tiếp xúc với người khác.
5. Tránh xa các nguồn có khả năng lây nhiễm:

5.1 Hạn chế những mối liên hệ xã hội không cần thiết và tránh đến những nơi đông người. Trong trường hợp bắt buộc, nên rút ngắn thời gian xử lý công việc bất kỳ khi nào có thể. Hơn nữa, những trường hợp có nguy cơ cao gặp biến chứng do viêm hô hấp, ví dụ như phụ nữ mang thai hoặc người có bệnh mãn tính, thì nên sử dụng khẩu trang.

5.2 Tránh tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh.

Chọn kích thước khẩu trang phù hợp. Lựa chọn khẩu trang cho trẻ em theo chỉ định:

1. Không nên sử dụng khẩu trang (bao gồm cả khẩu trang y tế và khẩu trang vải) cho trẻ dưới 2 tuổi đeo nếu không có sự giám sát của người lớn.
2. Đối với trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, sẽ có nguy cơ nghẹt thở hoặc các nguy cơ sức khỏe khác nếu sử dụng khẩu trang không đúng cách. Ngoài ra, trẻ nhỏ thích chạm hoặc kéo khẩu trang trên mặt làm tăng khả năng nhiễm trùng.
3. Cha mẹ nên để trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ ở nhà càng nhiều càng tốt và tránh đưa trẻ đến các nơi tụ tập xã hội hoặc sân chơi không cần thiết. Nếu có nhu cầu ra ngoài, hãy chọn những nơi ít đông đúc hơn và nhớ giữ khoảng cách xã hội giữa trẻ và người khác, và tránh chạm vào những thứ xung quanh.
4. Người chăm sóc cần đảm bảo vệ sinh riêng trước khi chăm sóc trẻ nhỏ. Giữ tay sạch và đeo khẩu trang khi cho bé ăn.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web của Trung tâm Chăm sóc Sức khỏe www.chp.gov.hk

Sửa đổi vào tháng 5 năm 2020