การใช้หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

นางสาวอรัญญา ดวงบุ
สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

เนื่องจากสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)) ทำให้ประชาชนสนใจการป้องกันตัวเองมากขึ้น โดยการสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันเชื้อโรค แต่ในขณะเดียวกันยังมีประชาชนที่ใช้หน้ากากอนามัยไม่ถูกต้อง เพื่อให้ประชาชนรับรู้และเข้าใจ และสามารถใช้หน้ากากอนามัยให้ถูกต้อง จึงได้จัดทำวิธีการใช้หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง ดังนี้

วิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

1. ล้างมือทุกครั้งก่อนใส่หน้ากากอนามัย
2. ดึงสายรัดหูทั้ง 2 ข้าง ให้ด้านที่มีสีเข้มไว้ด้านนอก ซึ่งเป็นด้านที่มีสารเคลือบกันน้ำ สามารถป้องกันสารคัดหลั่งและฝุ่นละออง จากภายนอกเข้าสู่ตัวเราได้
3. กดแถบลวดบนหน้ากากให้แนบกับสันจมูก
4. ดึงหน้ากากด้านล่างให้คลุมคาง ให้กระชับพอดีกับใบหน้า

ขณะที่สวมใส่หน้ากากอนามัย ไม่ควรนำมือไปสัมผัสหน้ากากหรือใบหน้า เพื่อป้องกันเชื้อโรคจากมือเข้าสู่ร่างกาย

วิธีการถอดหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

1. ล้างมือทุกครั้งก่อนถอดหน้ากากอนามัย
2. ใช้มือทั้ง 2 ข้าง จับที่สายรัดหู
3. ดึงหน้ากากออกในแนวตรง
4. ทิ้งหน้ากากอนามัยลงในถังขยะที่มีฝาปิด โดยไม่ให้มือสัมผัสหน้ากาก
5. ล้างมือทุกครั้งหลังถอดหน้ากากอนามัย

ที่มา : สาขาวิชาโรคติดเชื้อ ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และสมาคมโรคติดเชื้อแห่งประเทศไทย