

## หน้ากากอนามัยใส่ให้เป็น

นำเสนอด้วย : 12 ก.ค. 2552

## เกรนด์กีบเก...ป้องกันโรค

อัดเชียร์...!! ช่วงนี้ จะใจตามพื้นที่สาธารณะต้องตกเป็นเป้าสายตาของผู้คนอยู่เสมอ  
 เพราะหนาฝ้นนื่นอกจากจะเสียงเป็นไข้หวัดธรรมดาแล้ว ยังคงเผชิญกับไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009  
 ที่ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นทั่วโลก

ยิ่งตัวเลขผู้ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ในประเทศไทยเพิ่มขึ้น หลายคุณยิ่งหวาดกลัว แม่ผู้รุ่งเรืองท่านบอกมาชี้แจงว่า สามารถหายเองได้เหมือนไข้หวัดธรรมดา แต่คราวๆ ก็ไม่อยากให้โรคภัยไข้เจ็บมากลั่นกระซิบว่า ไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ 2009 ไม่ใช่ไข้หวัดธรรมดา แต่เป็นไข้หวัดสายพันธุ์ที่ต้องระวังอย่างมาก แนะนำให้เดินทางไปรับการฉีดวัคซีนก่อนเดินทาง แต่ไม่รู้วิธีใช้อย่างถูกสูตรจะดีกว่า แต่หากเดินทางไปต่างประเทศ แนะนำให้เดินทางโดยเครื่องบิน ไม่ควรเดินทางโดยเรือ因为飞机上人多，容易传播病毒

**✗** นพ.สุมชัย นิจพานิช รุ่งอุธิบดีกรรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เล่าถึงการใช้หน้ากากอนามัยให้ กึ๊บเก๊ และป้องกันอย่างถูกต้องว่า ความจริงการใช้หน้ากากอนามัย มีไว้ให้ผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดและผู้เป็นโรคเกียวกับระบบทางเดินหายใจใช้ เพราะหากผู้ป่วยไข้ตามในที่ชุมชนจะทำให้ผู้อื่น ติดได้ซึ่งจากผลวิจัยพบว่า ผู้ป่วยไข้ 1 ครั้งสามารถแพร่เชื้อได้ไกลถึง 1 เมตร

วิวัฒนาการของหน้ากากอนามัยเกิดขึ้นครั้งแรก เมื่อ 90 ปีก่อน  
เนื่องจากเกิดการแพร่ระบาดของไข้หวัดใหญ่สเปน สรวนในไทยสมเด็จพระมหาธิ梯ลาธิเบศร อุดมยเดชิกรรม  
พระบรมราชชนก ได้รับสั่งให้นำมาใช้ทางการแพทย์ปี พ.ศ. 2463

ส่วนการรับประทานของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009  
ผู้ป่วยควรสวมใส่หน้ากากป้องกันเพื่อไม่ให้ผู้อื่นได้รับเชื้อ<sup>1</sup>  
เป็นความรับผิดชอบต่อสังคมโดยรวมที่ผู้ป่วยทุกคนควรให้ความสำคัญ ซึ่ง หน้ากากอนามัยที่นิยมใช้ มี 2 ประเภทคือ 1.หน้ากาก ผ้าตัด ที่มีข่ายอยู่ตามทองตลาด ป้องกันเชื้อโรคได้ 5 ไมครอน หรือป้องกันได้รอยละ 80 มีอายุการใช้งานประมาณ 3 วัน หากเกิดการฉีกขาดและเมื่อรอยเปื้อนควรทิ้งทันที  
การสวมใส่ต้องนำด้านที่มีเส้นขอบอากาศทางข้างนอก หรือสัมผัสกับการทำลายพับของผ้าด้านหน้าต้องพับลง  
ซึ่งหากใส่ผิดรอยพับจะกักเก็บฝุ่นละอองในรอยพับ ทำให้หายใจลำบาก

หน้ากากแบบที่ 2 คือ N95 ป้องกันเชื้อโรคได้ 0.3 ไมครอน กรองได้ละเอียดกว่าชนิดแรก หน้ากากมีแบบบุนิ่นที่มีวัลว์เพื่อให้หายใจได้สะดวก ส่วนชนิดที่ไม่มีวัลว์ได้รับความนิยม เพราะราคาถูก แต่มีข้อเสียอยู่ที่หากใส่ไปนาน ๆ ทำให้หายใจลำบาก จึงไม่ควรให้เด็กที่ยังไม่สามารถดูแลตัวเองได้ เพราะอาจทำให้เด็กเสียชีวิต ขณะเดียวกันหากชำรุดหรือเท็นสภาพไม่สามารถใช้งานต่อไปได้ควรทิ้งทันที

ก่อนใส่หน้ากากอนามัยทุกรั้ง ต้องล้างมือให้สะอาดก่อน

และเมื่อทำการสวมใส่ควรหลีกเลี่ยงให้มือไปสัมผัสกับเนื้อผ้าบริเวณด้านในที่แนบกับจมูกและปาก เพราะในมืออาจมีเชื้อโรคทำให้เข้าสูตร่างกายได้ ดังนั้นการสวมหน้ากากแบบผ้าตัดต้องจับสายด้านข้างดึงแล้วร้อยกับหู ส่วนแบบ N95 ควรจับบริเวณด้านนอกเพื่อปะคงและดึงสายรวม

นอกจากนี้ การสูบสิ่งส่งย่างถูกวิธีเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ผู้ใช้หน้ากากอนามัยควรให้ความใส่ใจ โดย พ.สมชัย กล่าวว่า ควรใส่ไฟปิดตั้งแต่จมูกจนถึงคาง เพื่อป้องกันเชื้อร้ายที่แฝงตัวมากับอากาศเข้าสูตร่างกาย ขณะเดียวกันหน่วยคนอาจเกรงกลัวจนต้องดึงสายรัดให้แน่นมากที่ สุดนั้น ซึ่งไม่ใช่เรื่องดี เพราะทำให้หายใจไม่สะดวก ในความเป็นจริงผู้สูบควรดัดเหล็กที่เป็นโครงให้เข้า กับดั้งจมูกให้แนบสนิท เนื่องจากเป็นจุดเสี่ยง ที่เชื้อโรคจะเข้าสู่จมูกได้ง่าย ขณะเดียวกันเมื่อสูบหากอนามัยแล้วไม่ควรลุวหหรือเก็บรีเวณที่ผ้าปิดอยู่ จะทำให้เชื้อโรคที่ติดมากับมือเข้าไปภายในทางเดินหายใจได้

อย่างไรก็ตาม จากความต้องการของประชาชนในการเลือกซื้อหน้ากากอนามัยที่เพิ่มมากขึ้นทำให้หน้ากากผ้าตัดจาก ราคามาในเกินแผ่นละ 5 บาท ถึงตัวสูงขึ้นอยู่ที่แผ่นละเกือบ 20 บาท ทำให้ประชาชนผู้มีรายได้น้อยไม่มีกำลังทรัพย์เพียงพอซื้อมาใช้ได้ทุกวัน พ.สมชัย แนะนำว่า การประดิษฐ์หน้ากาก อนามัยพาเข้ามามองถึงความสามารถ ช่วยป้องกันได้ 80% โดยใช้วัสดุ เช่น ผ้าสาลุ ผ้าฝ้าย ผ้าออมเด็ก ผ้าถุง เป็นต้น ทำให้ประหยัดเงินได้อย่างมาก เพราะไม่ต้องเสียเงินซื้อบ่อย ๆ หน้ากากที่ผลิตเองสามารถนำมารักษาไว้ใหม่ได้

โดย การประดิษฐ์หน้า กากอนามัยขึ้นมาใช้งาน หมายเหตุกับเด็ก ๆ ที่ชอบลายการ์ตูนสามารถนำมาลวดลายต่าง ๆ มาใช้ในการทำ หรือเพ้นท์รูปภาพเล็กน้อย เพราะหากใช้สีระบาย จนเก็บไปหมดจะทำให้เด็กหายใจไม่สะดวก ขณะเดียวกันอาจทำสติกเกอร์มาติดแต่งได้ เช่น กัน

ประเภทญี่ปุ่นเมื่อผู้ป่วยรู้ว่าไม่สบายเข้าจะถูสูบหุก ก่อนมายทุกช่วงเวลาเพื่อไม่ให้ไปติดผู้อื่น ส่วนในสหราชอาณาจักรและเยอรมนีสามารถดูดสูบลงมือบอยมาก ซึ่งสิ่งเหล่านี้อย่างไทยนำมาปฏิบัติจนเป็นวัฒนธรรมด้านสุขอนามัยอย่างเป็นรูปธรรมในอนาคต

พ.สมชัย กล่าวทิ้งท้ายว่า การดูแลร่างกายให้แข็งแรงเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุด ควรหลีกเลี่ยงไปในสถานที่ชุมชนหากมีอาการเป็นไข้ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่ดี หากไม่มีหน้ากาก อนามัยไม่ควรพำนักระยะหนึ่ง แต่หากมีหน้ากาก อนามัยไม่ควรพำนักระยะหนึ่ง

ไม่น่าจะติดหน้ากากอนามัยในไทยอาจเป็นมากกว่า เกราะป้องกัน เพราะไม่ใช่ครึ่งสามารถทำหน้ากากอนามัยขึ้นมาตอบสนองจินตนาการของตัวเองได้.

ขั้นตอนการทำหน้ากากอนามัย

1. นำผ้าที่เตรียมไว้มาพับครึ่งตามความยาวผ้าแล้วพับจับจีบทิช 1 นิ้ว ตรงกลางผ้ากลัดด้วยหมุดหรือเนาตรีงไว และทำอีกชิ้นเช่นเดียวกัน

2. นำผ้าที่พับไว้มาวางโดยหันด้านนอกขึ้น และนำยางยืดมาวางที่มุนผ้าด้านกว้างข้างบนและข้างล่างด้านละ 1 เส้น กลัดเข็มหมุดหรือเนาตรีงไว

3. นำผ้าที่พับไว้อีกชั้นมาวางซ้อนกับผ้าชิ้นแรกที่ตูริงยางยืดไว้ โดยหันผ้าด้านนอกชนกันแล้วเย็บจักรหุรือดันถอยหลังรอบผ้าสี่เหลี่ยมให้หางจากกริมผาดานละครึ่งเซนติเมตรโดยเวนช่องว่างไว้กลับตะเข็บประมาณ 1 นิว

4. ขลิบผ้าตรงมุมทั้ง 4 มุม ให้ใกล้กับรอยเย็บ เพื่อเวลากลับตะเข็บจะได้เรียบร้อยสวยงาม

5. สอยปิดช่องว่างที่เวนไว้ให้เรียบร้อย

ที่มาข้อมูล : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์