หน้ากากอนามัยใส่ให้เป็น

นำเสนอเมื่อ : 12 ก.ค. 2552

เทรนด์กิ๊บเก๋...ป้องกันโรค
ฮัดเช้ยยยย...!! ช่วงนี้ จะไอจามตามพื้นที่สาธารณะต้องตกเป็นเป้าสายตาของผู้คนอยู่เสมอ เพราะหน้าฝนนี้นอกจากจะเสี่ยงเป็นไข้หวัดธรรมดาแล้ว ยังต้องเผชิญกับไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ที่ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นทั่วโลก

ยิ่งตัวเลขผู้ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ใน ประเทศเพิ่มขึ้น หลายคนยิ่งหวาดกลัว แม้ผู้รู้หลายท่านออกมาชี้แจงว่า สามารถหายเองได้เหมือนไข้หวัดธรรมดา แต่ใคร ๆ ก็ไม่อยากให้โรคภัยไข้เจ็บมากล้ำกราย หน้ากากอนามัยจึงเสมือน เกราะป้องกันโรค ซึ่งกำลัง ฮอตฮิต ขณะเดียวกันหากมีไว้ใช้งาน แต่ไม่รู้วิธีใช้อย่างถูกสุขลักษณะ หน้ากากอนามัย อาจกลายเป็น หน้า กากสะสมเชื้อร้าย ก็เป็นได้

นพ.สมชัย นิจพานิช รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เล่าถึงการใช้หน้ากากอนามัยให้ กิ๊บเก๋ และป้องกันอย่างถูกต้องว่า ความจริงการใช้หน้ากากอนามัย มีไว้ให้ผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดและผู้เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจใช้ เพราะหากผู้ป่วยไอจามในที่ชุมชนจะทำให้ผู้อื่น ติดได้ ซึ่งจากผลวิจัยพบว่า ผู้ป่วยไอ 1 ครั้งสามารถแพร่เชื้อได้ไกลถึง 1 เมตร

วิวัฒนาการของหน้ากากอนามัยเกิดขึ้นครั้งแรก เมื่อ 90 ปีก่อน เนื่องจากเกิดการแพร่ระบาดของไข้หวัดใหญ่สเปน ส่วนในไทยสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ได้รับสั่งให้นำมาใช้ทางการแพทย์ปี พ.ศ. 2463

ส่วนการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ผู้ป่วยควรสวมใส่หน้ากากป้องกันเพื่อไม่ให้ผู้อื่นได้รับเชื้อ เป็นความรับผิดชอบต่อสังคมโดยรวมที่ผู้ป่วยทุกคนควรให้ความสำคัญ ซึ่ง หน้ากากอนามัยที่นิยมใช้ มี 2 ประเภทคือ 1.หน้ากาก ผ้าตัด ที่มีขายอยู่ตามท้องตลาด ป้องกันเชื้อโรคได้ 5 ไมครอน หรือป้องกันได้ร้อยละ 80 มีอายุการใช้งานประมาณ 3 วัน หากเกิดการฉีกขาดและมีรอยเปื้อนควรทิ้งทันที การสวมใส่ต้องนำด้านที่มีสีเข้มออกทางข้างนอก หรือสังเกตจากรอยพับของผ้าด้านหน้าต้องพับลง ซึ่งหากใส่ผิดรอยพับจะกักเก็บฝุ่นละอองในรอยพับ ทำให้หายใจลำบาก

หน้ากากแบบที่ 2 คือ N95 ป้องกันเชื้อโรคได้ 0.3 ไมครอน กรองได้ละเอียดกว่าชนิดแรก หน้ากากมีแบบชนิดที่มีวาล์วเพื่อให้หายใจได้สะดวก ส่วนชนิดที่ไม่มีวาล์วได้รับความนิยมเพราะราคาถูก แต่มีข้อเสียอยู่ที่หากใส่ไปนาน ๆ ทำให้หายใจลำบาก จึงไม่ควรให้เด็กที่ยังไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ใส่ เพราะอาจทำให้เด็กเสียชีวิต ขณะเดียวกันหากชำรุดหรือเห็นสภาพไม่สามารถใช้งานต่อไปได้ควรทิ้งทันที

ก่อนใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งต้องล้างมือให้สะอาดก่อน

และเมื่อทำการสวมใส่ควรหลีกเลี่ยงให้มือไปสัมผัสกับเนื้อผ้าบริเวณด้านในที่แนบกับจมูกและปาก
เพราะในมืออาจมีเชื้อโรคทำให้เข้าสู่ร่างกายได้
ดังนั้นการสวมหน้ากากแบบผ้าตัดต้องจับสายด้านข้างดึงแล้วร้อยกับหู ส่วนแบบ N95
ควรจับบริเวณด้านนอกเพื่อประคองและดึงสายสวม

นอกจากนี้ การสวมใส่อย่างถูกวิธีเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ผู้ใช้หน้ากากอนามัยควรให้ความใส่ใจ โดย
นพ.สมชัย กล่าวว่า ควรใส่ให้ผ้าปิดตั้งแต่จมูกจนถึงคาง เพื่อป้องกันเชื้อร้ายที่แฝงตัวมากับอากาศเข้าสู่ร่างกาย
ขณะเดียวกันหลายคนอาจเกรงกลัวจนต้องดึงสายรัดให้แน่นมากที่ สุดนั้น ซึ่งไม่ใช่เรื่องดีเพราะ
ทำให้หายใจไม่สะดวก ในความเป็นจริงผู้ใส่ควรดัดเหล็กที่เป็นโครงให้เข้า กับดั้งจมูกให้แนบสนิท
เนื่องจากเป็นจุดเสี่ยง ที่เชื้อโรคจะเข้าสู่จมูกได้ง่าย
ขณะเดียวกันเมื่อใส่หน้ากากอนามัยแล้วไม่ควรล้วงหรือเกาบริเวณที่ผ้าปิดอยู่
จะทำให้เชื้อโรคที่ติดมากับมือเข้าไปภายใต้หน้ากาก อนามัยได้

อย่างไรก็ตาม
จากความต้องการของประชาชนในการเลือกซื้อหน้ากากอนามัยที่เพิ่มมากขึ้นทำให้หน้ากากผ่าตัดจาก
ราคาไม่เกินแผนละ 5 บาท ถีบตัวสูงขึ้นอยู่ที่แผนละเกือบ 20 บาท
ทำให้ประชาชนผู้มีรายได้น้อยไม่มีกำลังทรัพย์เพียงพอซื้อมาใช้ได้ทุกวัน นพ.สมชัย แนะนำว่า การประดิษฐ์หน้ากาก
อนามัยผ้าขึ้นมาเองก็สามารถ ช่วยป้องกันได้ 80% โดยใช้วัสดุเช่น ผ้าสาลู ผ้าฝ้าย ผ้ายืด ผ้าอ้อมเด็ก ผ้าถุง เป็นต้น
ทำให้ประหยัดเงินได้อย่างมากเพราะไม่ต้องเสียเงินซื้อบ่อย ๆ หน้ากากที่ผลิตเองสามารถนำมาซักใช้ใหม่ได้

โดย การประดิษฐ์หน้า กากอนามัยขึ้นใช้งาน เหมาะกับเด็ก ๆ
ที่ชอบลายการ์ตูนสวยงามสามารถนำผ้าลวดลายต่าง ๆ มาใช้ในการทำ หรือเพนท์รูปภาพเล็กน้อย
เพราะหากใช้สีระบาย จนทึบไปหมดจะทำให้เด็กหายใจไม่สะดวก ขณะเดียวกันอาจนำสติกเกอร์มาตกแต่งได้เช่นกัน

ประเทศญี่ปุ่นเมื่อผู้ป่วยรู้ว่าไม่สบายเขาจะใส่หน้ากาก อนามัยทุกช่วงเวลาเพื่อไม่ให้ไปติดผู้อื่น
ส่วนในสหรัฐอเมริกาวัฒนธรรมด้านสุขอนามัยจะชอบล้างมือบ่อยมาก
ซึ่งสิ่งเหล่านี้อยากให้คนไทยนำมาปฏิบัติจนเป็นวัฒนธรรมด้านสุขอนามัยอย่างเป็นรูปธรรมในอนาคต

นพ.สมชัย กล่าวทิ้งท้ายว่า การดูแลร่างกายให้แข็งแรงเป็นภูมิต้านทานที่ดีที่สุด
ควรหลีกเลี่ยงไปในสถานที่ชุมชนหากมีอาการเป็นไข้ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ และรีบไปพบแพทย์ ส่วนเด็ก ๆ
หากไม่มีหน้ากาก อนามัยไม่ควรพาไปในที่ชุมชนเพราะอาจเสี่ยงต่อการติดโรคได้

ไม่แน่อนาคตหน้ากากอนามัยในไทยอาจเป็นมากกว่า เกราะป้องกัน
เพราะไม่ว่าใครก็สามารถทำหน้ากากอนามัยขึ้นมาตอบสนองจินตนาการของตัวเองได้.

ขั้นตอนการทำหน้ากากอนามัย

1. นำผ้าที่เตรียมไว้มาพับครึ่งตามความยาวผ้าแล้วพับจับจีบทวิช 1 นิ้ว
ตรงกลางผ้ากลัดด้วยหมุดหรือเนาตรึงไว้ และทำอีกชิ้นเช่นเดียวกัน

2. นำผ้าที่พับไว้มาวาง โดยหันด้านนอกขึ้น
และนำยางยืดมาวางที่มุมผ้าด้านกว้างข้างบนและข้างล่างด้านละ 1 เส้น กลัดเข็มหมุดหรือเนาตรึงไว้

3. นำผ้าที่พับไว้อีกชั้นมาวางซ้อนกับผ้าชิ้นแรกที่ตรึงยางยืดไว้ โดยหันผ้าด้านนอกชนกัน แล้วเย็บจักรหรือดันถอยหลังรอบผ้าสี่เหลี่ยมให้ห่างจากริมผ้าด้านละครึ่งเซนติเมตร โดยเว้นช่องว่างไว้กลับตะเข็บประมาณ 1 นิ้ว

4. ขลิบผ้าตรงมุมทั้ง 4 มุม ให้ใกล้กับรอยเย็บ เพื่อเวลากลับตะเข็บจะได้เรียบร้อยสวยงาม

5. สอยปิดช่องว่างที่เว้นไว้ให้เรียบร้อย

ที่มาข้อมูล : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์