

## หน้ากากอนามัยใส่ให้เป็น

🕒 นำเสนอเมื่อ 12 ก.ค. 2552

### เทรนต์ก็บเก...ป้องกันโรค

**อัปเดตเรื่อยๆ...!!** ชวงนี้ จะโอบตามพื้นที่สาธารณะต้องตกเป็นเป้าสายตาของผู้คนอยู่เสมอ เพราะหนาฝนนี่นอกจากจะเสี่ยงเป็นไข้หวัดธรรมดาแล้ว ยังต้องเผชิญกับไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ที่ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นทั่วโลก

ยิ่งตัวเลขผู้ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ใน ประเทศเพิ่มขึ้น หลายคนยิ่งหวาดกลัว แม้ผู้รู้หลายท่านออกมาชี้แจงว่า สามารถหายเองได้เหมือนไข้หวัดธรรมดา แต่ใคร ๆ ก็ไม่อยากให้โรคภัยไข้เจ็บมากล้ำกราย หน้ากากอนามัยจึงเสมือนเกราะป้องกันโรค ซึ่งกำลัง ฮอตฮิต ขณะเดียวกันหากมีไว้ใช้งาน แต่ไม่รู้วิธีใช้อย่างถูกสุขลักษณะ หน้ากากอนามัย อาจกลายเป็น หน้ากากสะสมเชื้อร้าย ก็เป็นไปได้



นพ.สมชัย นิจุพานิช รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เล่าถึงการใช้น้ำกากอนามัยให้ ก็บเก และป้องกันอย่างถูกต้องว่า ความจริงการใส่หน้ากากอนามัย มีไว้ให้ผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดและ ผู้เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เพราะหากผู้ป่วยโอบามในที่ชุมชนจะทำให้ผู้อื่น 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 ผาตัด ที่มีชายอยู่ตามทอลลาด ป้องกันเชื้อโรคได้ 5 ไมครอน หรือป้องกันได้ร้อยละ 80 มีอายุการใช้งานประมาณ 3 วัน หากเกิดการฉีกขาดและมีรอยเปื้อนครวทงทันที การสวมใส่ตองนำด้านที่มีสีเขมออกทางขางนอก หรือสังเกตจากรอยพับของผาดานหน้าตองพับลง ซึ่งหากใส่ผิดรอยพับจะกักเก็บฝุ่นละอองในรอยพับ ทำให้หายใจลำบาก

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

ก่อนใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งต้องล้างมือให้สะอาดก่อน

และเมื่อทำการสวมใส่ควรหลีกเลี่ยงให้มือไปสัมผัสกับเนื้อผ้าบริเวณด้านในที่แนบกับจมูกและปาก เพราะในมืออาจมีเชื้อโรคทำให้เขาสูรกายได้ ดังนั้นการสวมหน้ากากแบบผ้าตัดต้องจับสายด้านข้างตั้งแล้วร้อยกับหู ส่วนแบบ N95 ควรจับบริเวณด้านนอกเพื่อประคองและดึงสายสวม

นอกจากนี้ การสวมใส่อย่างถูกวิธีเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ใช้หน้ากากอนามัยควรให้ความใส่ใจ โดย นพ.สมชัย กล่าวว่า ควรใส่ให้ผ้าปิดตั้งแต่จมูกจนถึงคาง เพื่อป้องกันเชื้อร้ายที่แฝงตัวมากับอากาศเขาสูรกาย ขณะเดียวกันหลายคนอาจเกรงกลัวจนต้องดึงสายรัดให้แน่นมากที่สุด นั่นไม่ใช่เรื่องดีเพราะ ทำให้หายใจไม่สะดวก ในความเป็นจริงผู้ใส่ควรตัดเหล็กที่เป็นโครงให้เขา กับดึงจมูกให้แนบสนิท เนื่องจากเป็นจุดเสี่ยง ที่เชื้อโรคจะเขาสูรจมูกได้ง่าย ขณะเดียวกันเมื่อใส่หน้ากากอนามัยแล้วไม่ควรวิ่งหรือเกาบริเวณที่ผ้าปิดอยู่ จะทำให้เชื้อโรคที่ติดมากับมือเขาไปภายใต้หน้ากาก อนามัยได้

### อย่างไรก็ตาม

จากความต้องการของประชาชนในการเลือกซื้อหน้ากากอนามัยที่เพิ่มมากขึ้นทำให้หน้ากากผ้าตัดจากราคาไม่เกินแผ่นละ 5 บาท ถีบตัวสูงขึ้นอยู่ที่แผ่นละเกือบ 20 บาท ทำให้ประชาชนผู้มีรายได้น้อยไม่มีกำลังทรัพย์เพียงพอซื้อมาใช้ได้ทุกวัน นพ.สมชัย แนะนำว่า การประดิษฐ์หน้ากากอนามัยผ้าขึ้นมาเองก็สามารถช่วยป้องกันได้ 80% โดยใช้วัสดุเช่น ผาสาละ ผาฝ้าย ผายืด ผาอมเต็ก ผาถู่ เป็นต้น ทำให้ประหยัดเงินได้อย่างมากเพราะไม่ต้องเสียเงินซื้อบ่อย ๆ หน้ากากที่ผลิตเองสามารถนำมาซักใช้ใหม่ได้

โดย การประดิษฐ์ หน้ากากอนามัยขึ้นใช้งาน เหมาะกับเด็ก ๆ ที่ชอบลายการ์ตูนสวยงามสามารถนำผาลวดลายต่าง ๆ มาใช้ในการทำ หรือเพนท์รูปภาพเล็กน้อย เพราะหากใช้สีระบาย จนทึบไปหมดจะทำให้เด็กหายใจไม่สะดวก ขณะเดียวกันอาจนำสติ๊กเกอร์มาตกแต่งได้เช่นกัน

ประเทศญี่ปุ่นเมื่อผู้ป่วยรู้ว่าไม่สบายเขาจะใส่หน้ากาก อนามัยทุกช่วงเวลาเพื่อไม่ให้ไปติดผู้อื่น ส่วนในสหรัฐอเมริกาว่าพัฒนากรรมดานสุขอนามัยจะชอบล้างมือบ่อยมาก ซึ่งสิ่งเหล่านี้คนไทยนำมาปฏิบัติจนเป็นวัฒนธรรมดานสุขอนามัยอย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรมในอนาคต

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

ไม่แน่นอนอนาคตหน้ากากอนามัยในไทยอาจเป็นมากกว่า เกราะป้องกัน เพราะไม่ว่าใครก็สามารถทำหน้ากากอนามัยขึ้นมาตอบสนองจินตนาการของตัวเองได้.

ขั้นตอนการทำหน้ากากอนามัย

1. นำผ้าที่เตรียมไว้มาพับครึ่งตามความยาวผ้าแล้วพับจับจีบทวิซ 1 นิ้ว ตรงกลางผ้ากัลด้วยหมุดหรือเนาตริ่งไว้ และทำอีกชิ้นเช่นเดียวกัน

2. นำผ้าที่พับไว้มาวาง โดยหันด้านนอกขึ้น และนำยางยืดมาวางที่มุมผาด้านกว้างข้างบนและข้างล่างด้านละ 1 เส้น กัลดเข็มหมุดหรือเนาตริ่งไว้

3. นำผ้าที่พับไว้อีกชั้นมาวางซ้อนกับผ้าชั้นแรกที่ตั้งตรงยัดไว้ โดยหันผ้าด้านนอกชนกัน แล้วเย็บจักรหรือดุนถอยหลังรอบผ้าสี่เหลี่ยมให้ห่างจากริมผาดานละครึ่งเซนติเมตร โดยเว้นช่องว่างไว้กลับตะเข็บประมาณ 1 นิ้ว

4. ขลิบผ้าตรงมุมทั้ง 4 มุม ให้ใกล้กับรอยเย็บ เพื่อเวลากลับตะเข็บจะได้เรียบร้อยสวยงาม

5. สอยปิดช่องว่างที่เว้นไว้ให้เรียบร้อย

**ที่มาข้อมูล :** หนังสือพิมพ์เดลินิวส์