หน้ากากอนามัย ใช้อย่างไรให้ถูกวิธี

นำเสนอเมื่อ : 27 ม.ค. 2563

การสวมหน้ากากอนามัย เป็นวิธีการป้องกันตนเองเบื้องต้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วย โดยที่ทุกท่านควรสวมหน้ากากอนามัยเป็นประจำ สม่ำเสมอจนเกิดเป็นนิสัยของตนเอง
ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคไปยังผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับตนเอง และผู้อื่นที่เดินผ่านไปผ่านมาได้
การใช้หน้ากากอนามัยหรือผ้าปิดจมูกที่เราเคยเห็นกันจะมีทั้งแบบคล้องหู
และคาดหัวซึ่งส่วนใหญ่จะนิยมใช้เป็นแบบสายคล้องหูยางยืด เพราะสะดวกใช้และหาซื้อง่าย

วิธีการใช้หน้ากากอนามัย

1. ล้างมือให้สะอาด

2. จับที่บริเวณสายคล้องหูของหน้ากากอนามัยทั้งสองข้าง หากเป็นหน้ากากอนามัยชนิดเยื่อกระดาษให้สังเกตด้านที่มีสีเขียว หรือด้านที่มีลวด หันด้านนั้นออกด้านนอก เมื่อต้องการป้องกันไม่ให้เชื้อจากผู้อื่นเข้าสู่ตัว หรือหันเข้าหาตัวหากเป็นผู้ป่วยและไม่ต้องการให้ตนเองแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น

3. ก่อนใส่ต้องให้ลวดอยู่ด้านบนตรงบริเวณจมูก จากนั้นนำสายคล้องเข้ากับหู

4. กดขอบลวดให้แนบกับราวดั้งจมูกเรื่อยมาจนถึงใต้ขอบตา ไม่ให้มีช่องว่างระหว่างหน้ากากกับใบหน้า

5. สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก โดยดึงลงมาให้อยู่บริเวณใต้คาง

6. ระหว่างการสนทนากับผู้อื่นไม่ต้องถอดหน้ากากอนามัย การรับประทานอาหารหรือน้ำให้จับบริเวณด้านบนของหน้ากากอนามัย ดึงลงมาไว้ใต้คาง ก่อนดึงกลับขึ้นไปใหม่

7. ต้องเปลี่ยนหน้ากาก เมื่อเปรอะเปื้อน หรือเปียกชื้น ในแต่ละวัน อาจใช้หน้ากากอนามัย 2-3 ชิ้น

8. การถอดหน้ากากอนามัยหลังใช้งาน ต้องจับบริเวณสายคล้องหูแล้วปลดออก

9. หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษใช้แล้วต้องทิ้ง และถ้าเป็นแบบผ้าซักแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้

10. การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ควรใส่ถุงพลาสติกก่อนท้องลงถังขยะที่มีฝาปิด เพราะถือเป็นขยะติดเชื้อที่ต้องกำจัดอย่างมิดชิด จากนั้นล้างมือให้สะอาด

ที่มา คลังความรู้สุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข