

## หน้ากากอนามัย ใช้อย่างไรให้ถูกวิธี

นำเสนอเมื่อ : 27 ม.ค. 2563

การสวมหน้ากากอนามัย เป็นวิธีการป้องกันตนเองเบื้องต้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วย โดยที่ทุกท่าน ควรสวมหน้ากากอนามัยเป็นประจำ สม่ำเสมอจนเกิดเป็นนิสัยของตนเอง ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคไปยังผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับตนเอง และผู้อื่นที่เดินผ่านไปผ่านมาได้ การใช้หน้ากากอนามัยหรือผ้าปิดจมูกที่เราเคยเห็นกันจะมีทั้งแบบคล้องหู และคาดหัวซึ่งส่วนใหญ่จะนิยมใช้แบบสายคล้องหูยางยืด เพราะสะดวกใช้และหาซื้อง่าย

### วิธีการใช้หน้ากากอนามัย

1. ล้างมือให้สะอาด
2. จับที่บริเวณสายคล้องหูของหน้ากากอนามัยทั้งสองข้าง หากเป็นหน้ากากอนามัยชนิดเยื่อกระดาษ ให้สังเกตด้านที่มีสีเขียว หรือด้านที่มีลวด หันด้านนั้นออกด้านนอก เมื่อต้องการป้องกันไม่ให้เชื้อจากผู้อื่นเข้าสู่ตัว หรือหันเขาหาตัวหากเป็นผู้ป่วยและไม่ต้องการให้ตนเองแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น
3. ก่อนใส่ต้องให้ลวดอยู่ด้านบนตรงบริเวณจมูก จากนั้นนำสายคล้องเข้ากับหู
4. กดขอบลวดให้แนบกับราวตั้งจมูกเรื่อยมาจนถึงใต้ขอบตา ไม่ให้มีช่องว่างระหว่างหน้ากากกับใบหน้า
5. สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก โดยดึงลงมาให้อยู่บริเวณใต้คาง
6. ระหว่างการสนทนากับผู้อื่นไม่ต้องถอดหน้ากากอนามัย การรับประทานอาหารหรือน้ำ ให้จับบริเวณด้านบนของหน้ากากอนามัย ดึงลงมาไว้ใต้คาง ก่อนดึงกลับขึ้นไปใหม่
7. ต้องเปลี่ยนหน้ากาก เมื่อเปราะเปื้อน หรือเปียกชื้น ในแต่ละวัน อาจใช้หน้ากากอนามัย 2-3 ชิ้น
8. การถอดหน้ากากอนามัยหลังใช้งาน ต้องจับบริเวณสายคล้องหูแล้วปลดออก
9. หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษใช้แล้วต้องทิ้ง และถ้าเป็นแบบผ้าซักแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้
10. การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ควรใส่ถุงพลาสติกก่อนทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด เพราะถือเป็นขยะติดเชื้อที่ต้องกำจัดอย่างมิดชิด จากนั้นล้างมือให้สะอาด

ที่มา [คลังความรู้สุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข](#)



# หน้ากากอนามัย

## ใช้อย่างไรให้ถูกวิธี



สวมหน้ากากอนามัยเมื่อไหร่ ?

ไอ จาม มีน้ำมูก + อยู่ในที่สาธารณะ  
ร่วมกับผู้อื่น

1



ล้างมือให้สะอาด  
ก่อนสวมใส่

2



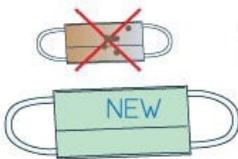
หันด้านสีเข้ม มีผิวมัน  
ไว้ด้านนอก สวมหน้ากาก  
ให้คลุมทั้งจมูกและปาก  
ให้ขอบมีลวดอยู่บนสันจมูก

3



หน้ากากที่ทำด้วยกระดาษ  
ควรเปลี่ยนวันละครั้ง  
และทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด  
หน้ากากที่ทำด้วยผ้า  
ซักให้สะอาด ผึ่งแดดให้แห้ง  
ก่อนนำมาใช้ซ้ำ

4



หากหน้ากากชำรุด เปื้อน  
ควรเปลี่ยนชิ้นใหม่

และหมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ  
โดยเฉพาะหลังไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก

การสวมหน้ากากอนามัย คือ การแสดงความรับผิดชอบต่อสังคม