....หน้ากากอนามัยใส่ด้านไหน วิธีใส่....

เทรนด์ใหม่คนเมืองที่ไม่ว่าจะไปไหน ก็จะต้องเห็นใครสักคน **สวมหน้ากากอนามัย** อย่างน้อยเดินมา 10 คน ต้องมี 1 คนแน่ๆ ที่ใส่ นับว่าเป็นเรื่องดีที่คนหันมาให้ความสำคัญกับสุขภาพมากขึ้น ด้วยการปกป้องระบบทางเดินหายใจของตัวเอง แต่ถ้าสังเกตดีๆ จะเห็นบางคนใส่แบบเอาด้านสีเขียวออก แต่บางคนกลับเอาด้านสีขาวออก จนเกิดความสงสัยว่าจริงๆแล้วหน้ากากอนามัยใส่ด้านไหน วิธีใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้องเป็นแบบไหนกันแน่ จนเราไปหาคำตอบ และนำมาสรุปวิธีการใส่ที่ถูกต้องให้ได้อ่านกัน

ไวรัสโคโรนา: “หน้ากากอนามัย” แบบไหน ควรใส่ป้องกัน “โควิด-19”

หน้ากากผ้า

ความสามารถในการป้องกันเชื้อไวรัส - ต่ำ เพราะวัสดุที่เป็นผ้าไม่สามารถป้องกันความชื้นได้ และยังเสี่ยงต่อการที่เชื้อโรคติดค้างอยู่ในหน้ากากนานกว่าหน้ากากชนิดอื่น

แนะนำให้ใส่ - ผู้มีสุขภาพดีปกติ ไม่เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ป้องกันฝุ่นละอองขนาดใหญ่กว่า PM 2.5 เช่น สวมใส่ขณะทำความสะอาดบ้าน เป็นต้น

ไม่แนะนำให้ใส่ - ผู้ป่วยติดเชื้อไวรัส ผู้ป่วยไข้หวัด (ป้องกันละอองน้ำลายออกจากปากและจมูก กระจายสู่อากาศภายนอกไม่ได้มากนัก) ผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ บุคลากรทางการแพทย์ในโรงพยาบาล เป็นต้น

ข้อควรระวัง - ควรซักก่อนใช้ทุกวัน

หน้ากากอนามัย

ความสามารถในการป้องกันเชื้อไวรัส - ปานกลาง เพราะจริงๆ แล้วหน้ากากอนามัยออกแบบมาเพื่อป้องกันไม่ให้ละอองน้ำลาย “ออก” จากหน้ากากมากกว่าไม่ให้ละอองน้ำลายเข้าผ่านหน้ากาก “เข้า” สู่ปากและจมูกของเรา แต่ด้วยวัสดุกันความชื้น และชั้นกรองต่างๆ ในหน้ากากอนามัย (ที่ได้มาตรฐาน) ก็ช่วยป้องกันละอองต่างๆ ได้บ้าง แต่ด้วยความที่มันบางและหลวมจึงมีโอกาสที่เชื้อโรคต่างๆ จะเล็ดลอดเข้าไปได้เช่นกัน

แนะนำให้ใส่ - ผู้ป่วยโรคไข้หวัดที่มีอาการไอ จาม ผู้ป่วยโรคที่เกี่ยวกับทางเดินหายใจ บุคลากรทางการแพทย์ ผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วย

ไม่แนะนำให้ใส่ - สามารถใส่ได้ทุกคน

ข้อควรระวัง - ต้องพึงนึกเสมอว่า แค่สวมหน้ากากอนามัย ไม่ได้ป้องกันไวรัสได้ 100% อย่าสัมผัสหน้ากากตัวเองระหว่างวัน และควรเปลี่ยนทุกวันอย่าใช้ซ้ำ และอย่าซักมาใช้ซ้ำเช่นเดียวกัน

หน้ากาก N95

ความสามารถในการป้องกันเชื้อไวรัส - สูง สามารถป้องกันละอองน้ำลายจากผู้ป่วยได้ รวมถึงเชื้อโรคบางชนิด ละอองฝุ่นที่อนุภาคเล็กถึง PM 2.5 ได้มากถึง 95% (ถ้าสวมถูกวิธี) แต่ไม่สามารถป้องกันจากแก๊ส หรือไอน้ำได้

แนะนำให้ใส่ - คนที่ต้องทำงานอยู่ไซต์ก่อสร้าง หรือสถานที่ที่เต็มไปด้วยฝุ่นตลอดเวลา เช่น โรงงานบางแห่ง

ไม่แนะนำให้ใส่ - ผู้ป่วยไข้หวัดธรรมดา และคนทั่วไปที่ไม่ได้ทำงานกับฝุ่น หรือไม่ได้อยู่ในพื้นที่ที่มีฝุ่นอนุภาคขนาดเล็ก PM 2.5

ข้อควรระวัง - หน้ากาก N95 อาจทำให้หายใจได้ไม่สะดวกมากนัก ไม่ควรใส่ขณะออกกำลังกาย หากไม่ใช่แบบที่ซักได้ก็ไม่ควรนำมาซัก เพราะจะลดประสิทธิภาพในการกรองได้

หน้ากากอนามัย

สาระน่ารู้

เรื่อง หน้ากากอนามัยป้องกันฝุ่น

งานประชาสัมพันธ์ อบต.ห้วยไร่

โทร./โทรสาร 045-523918

www:huayrai.go.th

facebook:องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยไร่

line:อ.บ.ต.ห้วยไร่

วิธีใส่หน้ากากอนามัยแบบทั่วไป

1. เริ่มต้นด้วยการล้างมือให้สะอาด เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่ติดบริเวณมือ
2. ต่อมาให้สวมหน้ากากอนามัย โดยจับห่วงทั้ง 2 ข้าง หันด้านที่มีสีเข้มออกด้านนอก แล้วเอาสีขาวเข้าหาหน้าตัวเอง

3. จากนั้นนำสายมาคล้องหู และปรับให้พอดี แต่ไม่ควรให้หน้ากากหลวมเกินไป อาจทำให้เชื้อโรคเข้ามาได้
4. กดตรงส่วนของโลหะให้ชิดกับสันจมูก และพับจีบลงด้านนอก จะทำให้หน้ากากอนามัยพอดีกับหน้า ดึงหน้ากากอนามัยให้ปิดบริเวณปาก จมูก และคาง เป็นอันเรียบร้อย

วิธีการสวมใส่หน้ากากอนามัย N95

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่ทุกครั้ง เพื่อกำจัดเชื้อโรค
2. ถือหน้ากากอนามัยไว้ในอุ้งมือ แล้วครอบหน้ากากบริเวณปากและจมูก
3. สวมใส่ให้กระชับใบหน้าสายรัดหนึ่งอยู่เหนือใบหูและอีกสายหนึ่งอยู่ใต้ใบหู และกดส่วนที่เป็นโลหะให้กระชับแน่นกับสันจมูก
4. ทดสอบความพอดีของหน้ากากโดยใช้มือทั้งสองข้างทาบบริเวณหน้ากาก แล้วลองหายใจ หากหน้ากากพอดีกับใบหน้าเวลาหายใจเข้าหน้ากากจะยุบตัว หายใจออกหน้ากากจะพองตัวออก

วิธีใช้งานหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

นอกจากการเลือกประเภทหน้ากากอนามัยให้เหมาะสม การใส่หน้ากากให้ถูกต้องก็เป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ เลยนะครับ ไม่เช่นนั้นการใส่หน้ากากอนามัยก็จะไม่มีประสิทธิภาพ วิธีการใส่และถอดก็มีขั้นตอนง่าย ๆ ดังนี้

1. **สวม** : สวมหน้ากากอนามัยให้คลุมปากและจมูก โดยหันด้านสีเข้มออกด้านนอก กดลวดบนสันจมูกให้พอดี
2. **คล้อง** : คล้องสายเชือกที่หูและปรับให้พอดีกับรูปหน้า ไม่ให้หลวมหรือแน่นจนเกินไป
3. **ดึง** : ดึงหน้ากากส่วนล่างลงมาปิดบริเวณคางให้มิดชิด
4. **ม้วน** : เวลาถอดควรม้วนให้เรียบร้อย เพื่อป้องกันเชื้อโรคจากหน้ากากแพร่กระจาย และทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิด