

ขั้นตอนการสวมใส่หน้ากากให้ถูกต้อง



60 ปี แห่งการสถาปนา
สังคมป๋รรรรด พพพมมมมคคค
Transforming the society. Defining the future.

ขั้นตอนการใส่หน้ากาก N95



ล้างมือให้สะอาด
ด้วยสบู่



สอดมือให้อยู่
ในลักษณะดังรูป



ดึงสายรัดศีรษะ
เส้นล่างไว้ใต้หู



ดึงสายรัดศีรษะ
เส้นบนไว้เหนือหู



กดโครงลวด
ให้แนบสันจมูก



กดสอบด้วยการดึง
สายรัดให้ตึงไม่ให้มีลมรั่ว
ออกทางด้านข้าง



ขอขอบคุณข้อมูลจาก : คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลศิริราช, หมอแล็บแพนด้า
thestandard.co, www.posttoday.com, www.mgonline.com



วิธีการสวมใส่หน้ากากอนามัย N95 ให้ถูกต้องกันบ้าง เพื่อการป้องกันและช่วงกรองฝุ่น PM 2.5 ได้ดีและมีประสิทธิภาพมากที่สุด โดยกรมอนามัยได้เผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการสวมใส่หน้ากากอนามัยไว้ดังนี้

- เลือกใช้หน้ากากกันฝุ่นขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน ที่ได้มาตรฐาน และเลือกขนาดที่เหมาะสมกับใบหน้า ครอบได้กระชับกับจมูกและใต้คางและใส่ได้แนบสนิทกับใบหน้า
- ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยชิ้นใหม่ทันที หากพบว่ามียอยเปื้อนจำนวนมาก ช้ำ รูด หรือชื้นแฉะ

- หน้ากากอนามัยเป็นของใช้เฉพาะบุคคล ไม่ให้ใช้ร่วมกับคนอื่น
- ควรล้างมือก่อนการสวมใส่และหลังการถอดออกทุกครั้ง
- หน้ากากที่ถูกใช้งานไปแล้ว และต้องการเก็บไว้ใช้ใหม่ ให้พิจารณาว่ามีการเปื้อนมากน้อยเพียงใด ทำความสะอาดได้หรือไม่ โดยเฉพาะด้านที่สัมผัสกับอากาศภายนอก รวมทั้งไม่หัก/พับ/งอ เนื่องจากทำให้เสียรูปทรง และเกิดรอยยับ ซึ่งจะทำให้ประสิทธิภาพในการกรองเชื้อโรคลดลง
- การไอ จาม หรือพูดคุยขณะสวมใส่หน้ากาก อาจทำให้อากาศภายนอกรั่วเข้าไปได้ ดังนั้นต้องระมัดระวังให้หน้ากากให้มิดชิดแนบสนิทกับใบหน้าเสมอ
- กรณีเป็นผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจหรือโรคปอด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะใช้หน้ากาก หรือหากไม่ป่วยแต่เมื่อสวมหน้ากากแล้วมีอาการมึนงงหรือคลื่นไส้ ควรหลบไปอยู่ที่ปลอดภัยแล้วถอดหน้ากากออกให้หายใจสะดวก และพบแพทย์

ขั้นตอนการใส่หน้ากาก N95



ล้างมือให้สะอาด
ด้วยสบู่



สอดมือให้อยู่
ในลักษณะดังรูป



ดึงสายรัดศีรษะ
เส้นล่างไว้ใต้หู



ดึงสายรัดศีรษะ
เส้นบนไว้เหนือหู



กดโครงลวด
ให้แนบสันจมูก



ทดสอบด้วยการดึง
สายรัดให้ตึงไม่ให้มีลมรั่ว
ออกทางด้านข้าง