

ใส่-ถอด-ทิ้ง หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี

ใส่-ถอด-ทิ้ง หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี ช่วยลดการแพร่เชื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพการใส่หน้ากากอนามัยนั้นช่วยป้องกันเชื้อโรคที่ปะปนมากับละอองน้ำมูกหรือน้ำลาย แต่ควรใช้วันต่อวัน เพราะถ้าใช้ซ้ำกันหลายครั้งจะกลายเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค

- การสวมหน้ากากอนามัย จะต้องล้างมือให้สะอาดก่อนการสวมใส่ สวมให้คลุมปากและจมูก
- การถอดจะต้องที่สายคล้องหูเพื่อถอด ไม่จับบริเวณหน้ากาก และล้างมือให้สะอาดหลังถอดหน้ากาก
- นอกจากนั้นการทิ้งหน้ากาก ก็ควรทิ้งแยกลงถังขยะติดเชื้อ หรือแยกใส่ถุง ทิ้งแยกจากขยะทั่วไป

ถ้าเราป้องกันถูกวิธีจะช่วยลดความเสี่ยงจากเชื้อไวรัสโควิด19ได้ดียิ่งขึ้น

วิธี “ใส่-ถอด-ทิ้ง” หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี

สามารถป้องกันเชื้อไวรัส COVID-19 ได้ถึง 80%

หน้ากากอนามัย มาตรฐานที่ดี ต้องมี 3 ชั้น

- ชั้นนอกหันด้านนูน หรือ สีเข้มออกด้านนอก**
เป็นชั้นนอกสุดที่มีสารเคลือบกันน้ำ ป้องกันละอองฝอย น้ำลาย น้ำมูก
- ชั้นกลาง กรองเชื้อโรค**
เป็นแผ่นกรองช่วยดักเชื้อโรคและฝุ่น สามารถกรองอนุภาคใหญ่มากกว่า 5 ไมครอนได้ถึง 80%
- ชั้นใน เป็นวัสดุผิวสัมผัสนุ่ม**
เพื่อสัมผัสกับผิวหนัง ช่วยซึมซับละอองฝอยจากตัวเราไม่ให้แพร่กระจายออกไป

ขั้นตอน “ใส่-ถอด-ทิ้ง” หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

ใส่

- 1 ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมหน้ากากอนามัย
- 2 จับสายคล้องหูทั้ง 2 ข้าง
- 3 สวมคลุมจมูกและปากหันด้านสีเข้มออก
- 4 ดัดลวดให้แนบกับสันจมูกและใบหน้า
- 5 ดึงขอบสายให้คลุมใต้คาง

ถอด

- 1 ล้างมือให้สะอาดก่อนถอดหน้ากากอนามัย
- 2 จับสายคล้องหูทั้ง 2 ข้างแล้วถอดออก
- 3 ล้างมือให้สะอาดหลังถอด

ทิ้ง

- 1 พับและเข็นหน้ากากอนามัย
- 2 แยกทิ้งลงถังขยะติดเชื้อหรือทิ้งใส่ถุงแยกจากถังขยะทั่วไป

ที่มา: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

#ล้างมือบ่อยๆ #MASK100% สวมหน้ากาก

0-2072-1000 1000NEM