

หน้ากากอนามัยสำคัญอย่างไรต่อการป้องกันไวรัสโคโรนา



หน้ากากอนามัย คือ หน้ากากที่ใช้เพื่อช่วยป้องกันระบบทางเดินหายใจจากมลพิษ สารพิษ และ เชื้อโรค ในหลายกรณีแพทย์มักแนะนำให้ใช้หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ เนื่องจากเป็นวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัสไปสู่ผู้อื่นได้ หากวิธีใช้ที่ถูกต้อง ก็จะช่วยให้การป้องกันมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การไอ จามแต่ละครั้งจะทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายออกไปได้ไกลถึง 3 ฟุต และลอยปะปนอยู่ในอากาศ ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ๆมีโอกาสได้รับเชื้อ การใส่หน้ากากอนามัยสามารถลดการแพร่กระจายของอนุภาคๆ ที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนได้ถึงร้อยละ 80 ดังนั้น ควรใส่หน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องออกไปในที่แออัด หรือต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่นในที่สาธารณะ เช่น ห้องเรียน ห้องทำงาน ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ โรงแรม โรงพยาบาล รถโดยสาร เครื่องบิน โดยเฉพาะในห้องปรับอากาศ ฯลฯ

วิธีการใช้หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง มีดังนี้

1. ล้างมือให้สะอาด
2. จับที่บริเวณสายคล้องหูของหน้ากากอนามัยทั้งสองข้าง (หากเป็นหน้ากากอนามัยชนิดเยื่อกระดาษ ให้สังเกตด้านที่มีสีเขียว หรือด้านที่มีลวด ให้หันด้านนั้นออกด้านนอก)
3. ก่อนใส่ต้องให้ลวดอยู่ด้านบนตรงบริเวณจมูก จากนั้นนำสายคล้องเข้ากับหู
4. กดขอบลวดให้แนบกับราวตั้งจมูกเรื่อยมาจนถึงใต้ขอบตา ไม่ให้มีช่องว่างระหว่างหน้ากากกับใบหน้า

5. สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก โดยดึงลงมาให้อยู่บริเวณใต้คาง
 6. ระหว่างการสนทนากับผู้อื่นไม่ต้องถอดหน้ากากอนามัย
 7. การรับประทานอาหารหรือน้ำ ให้จับบริเวณด้านบนของหน้ากากอนามัย ดึงลงมาไว้ใต้คางก่อนดึงกลับขึ้นไปใหม่
 8. ต้องเปลี่ยนหน้ากาก เมื่อเปราะเปื้อน หรือเปียกชื้นในแต่ละวัน อาจใช้หน้ากากอนามัย 2-3 ชิ้น
 9. การถอดหน้ากากอนามัยหลังใช้งาน ต้องจับบริเวณสายคล้องหูแล้วปลดออก
 10. หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษใช้แล้วต้องทิ้ง และถ้าเป็นแบบผ้า สามารถซักแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้
 11. การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ควรใส่ถุงพลาสติกก่อนทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด เพราะถือเป็นขยะติดเชื้อที่ต้องกำจัดอย่างมิดชิด จากนั้นล้างมือให้สะอาด
- ฉะนั้น จะเห็นได้ว่าหน้ากากอนามัยมีความสำคัญอย่างมากต่อการป้องกันไวรัสโคโรนา และป้องกันโรคติดต่ออื่น ๆ ได้ ตลอดจนป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคไปสู่ผู้อื่นได้ โดยสวมหน้ากากอนามัยเป็นประจำเมื่อต้องอยู่สถานที่แออัด หรืออยู่ร่วมกับผู้อื่นในที่สาธารณะ จะช่วยป้องกันตนเองจากการติดเชื้อโรค

แหล่งข้อมูล : ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
: สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย