



หลังจากที่มีการประกาศเรื่องโคโรนาไวรัสที่กำลังระบาดอยู่ตอนนี้ ทำให้หลายคนตื่นตระหนกและมีการกักตุนซื้อหน้ากากอนามัยจำนวนมาก แต่แท้จริงแล้วการป้องกันการติดเชื้อไม่ได้มีแค่หน้ากากอนามัย เพราะการใส่หน้ากากอนามัยไม่สามารถป้องกันได้ 100% แต่ต้องประกอบไปด้วยหลายอย่าง เช่น ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชน ล้างมือให้สะอาด และอยู่ให้ห่างคนที่ป่วย ทั้งหมดต้องทำควบคู่กัน จึงจะช่วยป้องกันการติดเชื้อได้ ผู้ที่ควรใส่หน้ากากอนามัยควรจะเป็นผู้ป่วยที่มีน้ำมูก ไอ หรือจาม และคนที่มีความเสี่ยงต่อการรับเชื้อ เช่น ขับรถแท็กซี่ ทำงานในสนามบิน โรงพยาบาล หรืออยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนมาก ๆ หรือแออัด ผู้ที่ไม่มีความเสี่ยง ไม่ควรใส่หน้ากากอนามัยโดยไม่จำเป็น เพราะทำให้สิ้นเปลืองทรัพยากรจนอาจเกิดปัญหาการขาดแคลนเมื่อถึงเวลาที่จำเป็นต้องใช้จริง ๆ

นอกจากนี้ในปัจจุบันผู้คนจำนวนมากยังขาดความรู้และความเข้าใจถึงวิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง จนทำให้ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร วันนี้เรามีวิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้องและวิธีป้องกันตัวเองหากต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่มีหน้ากากอนามัยมาฝาก ดังต่อไปนี้

วิธีใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

- ทำความสะอาดมือก่อนใส่หน้ากาก
- หันด้านที่มีสีออกข้างนอก หันด้านสีขาวเข้าตัว
- จับสายจากด้านข้างแล้วคล้องที่หลังหู
- กดแกนโลหะด้านบนให้แนบกับหน้า
- ดึงหน้ากากด้านล่างให้ถึงใต้คาง
- วิธีถอดหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

ใช้น้ำเกลือสายคล้องเพื่อหึ่งลงถังขยะ

- ห้ามสัมผัสหน้ากากโดยตรง
- หากสัมผัสหน้ากากที่ใช้แล้ว ให้ล้างมือให้สะอาด

ข้อมูลโดย ผศ. นพ.กำธร มลาลัทธิมหาวิชาโรคติดเชื้อ ภาควิชาอายุรศาสตร์คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล