

สวมใส่แมสก์ให้ถูกต้อง เพื่อปกป้องคนสำคัญของคุณจากความเสี่ยงในการติดเชื้อไวรัสโคโรนาทั้ง 2 ชนิด

► เหตุผลว่าทำไมการใส่แมสก์ให้ถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็น

ช่วงนี้เราจะเห็นว่าแต่ละท้องที่ทั่วประเทศมีแนวโน้มที่ผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนาจะขยายเป็นวงกว้างอีกครั้ง การรายงานผลของอาการของโรคที่แสดงออกมามีจำนวนเพิ่มมากขึ้น รวมถึงบุคคลที่รักษาการติดเชื้อหายดีแล้วก็ตาม ไม่สามารถนั่งนอนใจได้มาป้องกันการติดเชื้อจากของฝอยน้ำลายด้วยการใส่แมสก์ให้ถูกต้องกันและกัน ไม่ใช่แค่เพื่อตนเองแต่เพียงเท่านั้น แต่เพื่อปกป้องคนสำคัญของเรด้วย ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน, ครอบครัว เป็นต้น

วิธีการสวมใส่แมสก์ให้ถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็น ช่องว่างระหว่างใบหน้ากับแมสก์ต้องมีให้น้อยที่สุด เพื่อให้การสวมใส่แมสก์ได้ประสิทธิภาพสูงสุด

► วิธีการสวมใส่แมสก์ที่ถูกต้อง

อย่างไรก็ตามแล้ว ต้องให้มีช่องว่างระหว่างใบหน้าและแมสก์เกิดขึ้นน้อยที่สุด ให้สวมใส่แมสก์โดยให้ผ้าหนึ่งว่าแมสก์ควรมีขนาดที่พอดีกับใบหน้ามากที่สุด

① ก่อนสวมใส่แมสก์ต้องล้างมือก่อนทุกครั้ง

สำหรับมือที่นั้น มีความเป็นไปได้สูงมากที่จะมีเชื้อแบคทีเรียหรือไวรัสติดอยู่ ก่อนจะสัมผัสแมสก์ ต้องเป็นมือที่ทำความสะอาดแล้วเท่านั้น โดยให้ใช้เวลาประมาณ 30 วินาทีในการทำความสะอาดนี้ด้วยสบู่ แล้วล้างน้ำให้สะอาด หลังจากนั้นจึงจะสัมผัสแมสก์ได้

② ตรวจสอบด้านหน้า – ด้านหลังของแมสก์

ความแตกต่างด้านหน้า – ด้านหลังของแมสก์จะขึ้นอยู่กับวัสดุผลิต โดยทั่วไปก๊อบ (รอยจับ) ที่เรียงลงมาด้านล่างมักจะเป็นด้านนอก, ด้านที่เป็นสีจะอยู่ด้านใน, เชือกจะอยู่ด้านในของแมสก์ เป็นต้น ที่กล่องบรรจุของแมสก์ก็มักจะมีเขียนบอกรายละเอียดไว้เช่นกัน อย่างไรก็ตามอย่างไรก็ตาม

ขอให้ตรวจสอบด้านหน้า – ด้านหลังของแมสก์ก่อนจะหยิบมาใช้งาน

③ ตัดเส้นลวดบริเวณจมูกให้แนบโค้งไปกับจมูก

ระวังไม่ตัดเส้นลวดแรงจนเกินไปจนเส้นลวดหักหรือ ให้ตัดงอเส้นลวดออกมาเป็นรูป W และไม่ใช่แค่เพียงแค่เส้นลวดเท่านั้น แต่ยังรวมถึงส่วนที่เป็นสิ่งทอของแมสก์ด้วย (ทำให้พอดีกับใบหน้าได้มากขึ้น) ถ้าตัดออกมาในรูปสามเหลี่ยมจนเกินไป ให้ระวังรอยรั่วที่อาจเกิดขึ้นได้

④ เอาด้านเส้นลวดไว้ด้านบน แล้วเอาผ่านแมสก์ปิดปากโดยคล้องเชือกที่หูทั้งสองข้าง

ตัดเส้นลวดที่บริเวณจมูกให้พอดีกับใบหน้า ก๊อบ (รอยจับ) ที่กว้างอยู่ด้านล่าง และใส่ปิดใบหน้าไปจนใต้คาง โดยให้แมสก์แนบติดไปกับใบหน้า ทำให้เกิดช่องว่างให้น้อยที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เส้นผมหรือหวดอาจทำให้เกิดช่องว่างระหว่างใบหน้ากับแมสก์ขึ้นได้ ให้ระวังในจุดนี้ด้วย

⑤ มีช่องว่างเกิดขึ้นหรือไม่ เป็นการเช็คในขั้นสุดท้าย

► วิธีการถอดแมสก์ที่ถูกต้อง

① ถอดเชือกที่รัดหูออก

แมสก์หลังจากผ่านการใช้งาน มีโอกาสที่จะมีเชื้อไวรัสติดอยู่ที่แมสก์ได้ เพราะฉะนั้นเวลาถอดแมสก์ จะไม่สัมผัสด้านในของแมสก์โดยให้ใช้เชือกที่รัดแทน

② แมสก์ที่ใช้เสร็จแล้วนั้น ให้เอาใส่ถุงพลาสติกแล้วมัดปากถุงให้เรียบร้อยก่อนทิ้ง

③ หมั่นล้างมือด้วยสบู่บ่อย ๆ

ระหว่างจุมูกกับแมสก์มีช่องว่างหรือไม่
ระหว่างแก้มกับแมสก์มีช่องว่างหรือไม่
แมสก์สามารถปกปิดใบหน้าไปจนถึงคางได้หรือไม่
ทั้ง 3 จุดนี้ ให้ระมัดระวังตรวจสอบเป็นพิเศษ