



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# หน้ากากอนามัย

## สำคัญอย่างไรต่อการป้องกันไวรัส COVID-19



หน้ากากอนามัยสามารถป้องกัน  
การแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรีย  
และเชื้อไวรัส

\* ดังนั้นควรใส่หน้ากากอนามัย  
เมื่อจำเป็นต้องออกไปในที่แออัด  
หรืออยู่ร่วมกับผู้อื่นในที่สาธารณะ

### ข้อแนะนำ : การใช้หน้ากากอนามัยที่ถูกวิธี

- ล้างมือให้สะอาด
- จับที่บริเวณสายคล้องหูของหน้ากากอนามัยทั้งสองข้าง
- หน้ากากอนามัยชนิดเยื่อกระดาษให้หันด้านที่มีสีเขียวหรือด้านที่มีลวดออกด้านนอก
- ปล่อยให้ลวดอยู่ด้านบนตรงบริเวณจมูก จากนั้นนำสายคล้องเข้ากับหู
- กดขอบลวดให้แนบกับราวตั้งจมูกเรื่อยมาจนถึงใต้ขอบตา ไม่ให้มีช่องว่างระหว่าง  
หน้ากากกับใบหน้า
- สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก โดยดึงลงมาให้อยู่บริเวณใต้คาง
- ระหว่างการสนทนาไม่ต้องถอดหน้ากากอนามัย
- หากรับประทานอาหารให้จับบริเวณด้านบนของหน้ากากอนามัยแล้วดึงลงมาไว้ใต้คาง
- เปลี่ยนหน้ากากเมื่อเปียกหรือเปียกชื้น
- หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษใช้แล้วต้องทิ้ง ถ้าเป็นแบบผ้าสามารถซัก  
แล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้
- การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วควรใส่ถุงพลาสติกก่อนทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด  
(ถือเป็นขยะติดเชื้อที่ต้องกำจัดอย่างมีดชีวิต) จากนั้นล้างมือให้สะอาด



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ  
และแรงงานข้ามชาติ

