**แบบฟอร์มการตอบโต้ความเสี่ยงเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (RRHL)**

**ข้อสรุป :** หน้ากากอนามัยสำคัญอย่างไรต่อการป้องกันไวรัส COVID-19

**ข้อเท็จจริง :** หน้ากากอนามัยสามารถป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัสไปสู่ผู้อื่นได้ หากรู้วิธีใช้ที่ถูกต้อง

**ผลกระทบ :** การไอ จามแต่ละครั้งจะทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายออกไปได้ไกลถึง 3 ฟุต และลอยปะปนอยู่ในอากาศ ทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดมีโอกาสได้รับเชื้อ การใส่หน้ากากอนามัยสามารถลดการแพร่กระจายของอณูเล็กๆ ที่มีเชื้อโรคปนเปื้อนได้ถึงร้อยละ 80

**ข้อแนะนำ** : 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. กดขอบลวดให้แนบกับราวดั้งจมูกเรื่อยมาจนถึงใต้ขอบตา ไม่ให้มีช่องว่างระหว่างหน้ากากกับใบหน้า

5. สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก โดยดึงลงมาให้อยู่บริเวณใต้คาง

6. ระหว่างการสนทนากับผู้อื่นไม่ต้องถอดหน้ากากอนามัย

7. การรับประทานอาหารหรือน้ำ ให้จับบริเวณด้านบนของหน้ากากอนามัย ดึงลงมาไว้ใต้คางก่อนดึงกลับขึ้นไปใหม่

8. ต้องเปลี่ยนหน้ากาก เมื่อเปรอะเปื้อน หรือเปียกชื้นในแต่ละวัน อาจใช้หน้ากากอนามัย 2-3 ชิ้น

9. การถอดหน้ากากอนามัยหลังใช้งาน ต้องจับบริเวณสายคล้องหูแล้วปลดออก

10. หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษใช้แล้วต้องทิ้ง และถ้าเป็นแบบผ้า สามารถซักแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้

11. การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ควรใส่ถุงพลาสติกก่อนทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด เพราะถือเป็นขยะติดเชื้อที่ต้องกำจัดอย่างมิดชิด จากนั้นล้างมือให้สะอาด

**หน่วยงานที่ตรวจสอบ :** ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

**วันที่พบข่าว/เหตุการณ์ :** 17 กุมภาพันธ์ 2563

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง :** ศูนย์ปฎิบัติการภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

: สมาคมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย

: <http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=686>  
**ผู้จัดทำ :** นายอนุชา รักสนิท นักวิชาการสาธารณสุข