

ใส่หน้ากากอนามัยอย่างไร? จะช่วยป้องกัน COVID-19 ได้ดียิ่งขึ้น

อ้างอิงข้อมูลจาก : CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC), 2021

การสวมใส่หน้ากากอนามัยให้แนบชิดกับใบหน้า จะทำให้สามารถป้องกันไวรัส ได้มากถึง 95%

1

สามารถป้องกันเชื้อไวรัสเข้าสู่ตนเองผ่านช่องว่างระหว่างหน้ากากกับใบหน้า

2

ป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสจากตนเองไปสู่บุคคลอื่น

แนวทางเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันเชื้อโรค

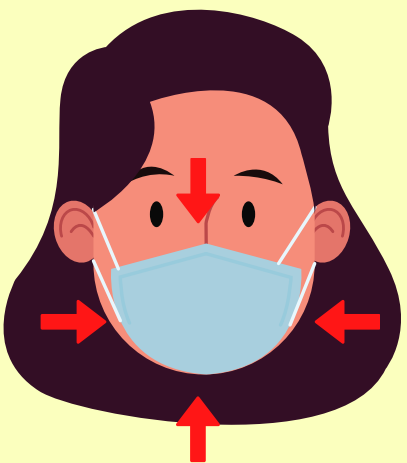
สวมใส่ให้แนบชิดใบหน้า



เลือกใช้หน้ากากที่มีแถบโลหะ และกดให้แนบชิดกับจมูก เพื่อปิดหน้ากากตรงส่วนบน



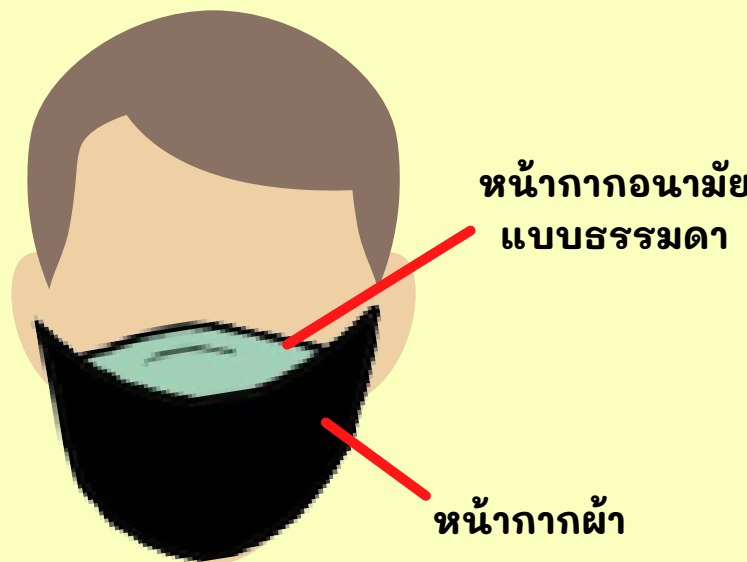
ใช้ครอบหน้ากาอนามัย ครอบด้านนอก เพื่อให้หน้ากากแนบชิดกับใบหน้ามากยิ่งขึ้น



ตรวจสอบหน้ากากให้ครอบด้าน ว่าปิดจมูก, ปาก, คาง ได้มิดชิดหรือไม่

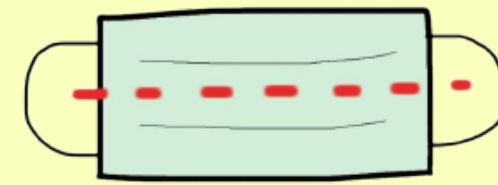
เพิ่มชั้นของหน้ากาก ป้องกันได้ 85.4%

ใส่หน้ากากอนามัยแบบธรรมดา (แบบใช้แล้วทิ้ง) ไว้ด้านใน แล้วใส่ทับด้วยหน้ากากผ้า



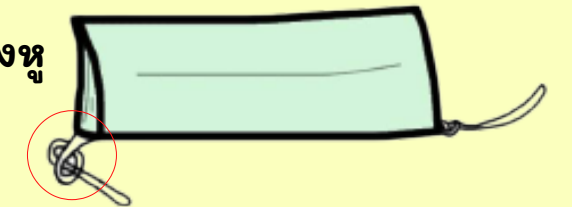
หน้ากากผ้า จะช่วยทำให้หน้ากากอนามัยด้านในแนบชิดกับใบหน้า และปิดช่องว่างได้มากยิ่งขึ้น

ใช้วิธีการผูกปมสาย ป้องกันได้ 77%

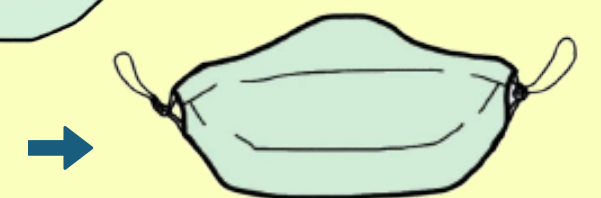
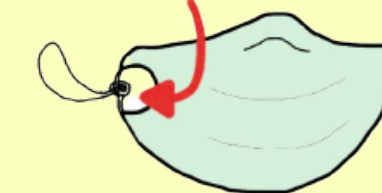


พับครึ่งหน้ากากตามรอยประ

ผูกปมที่สายคล้องหูทั้ง 2 ข้าง

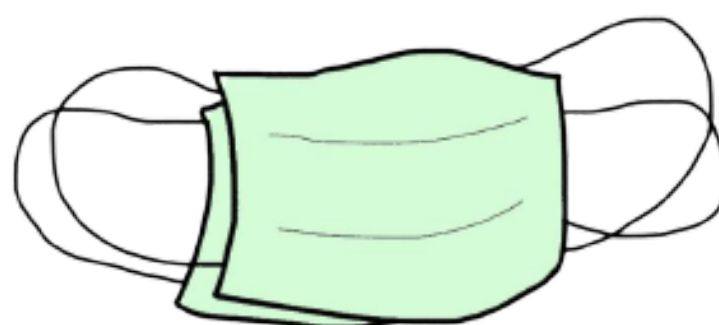


พับขอบหน้ากากเข้าด้านในทั้ง 2 ข้าง



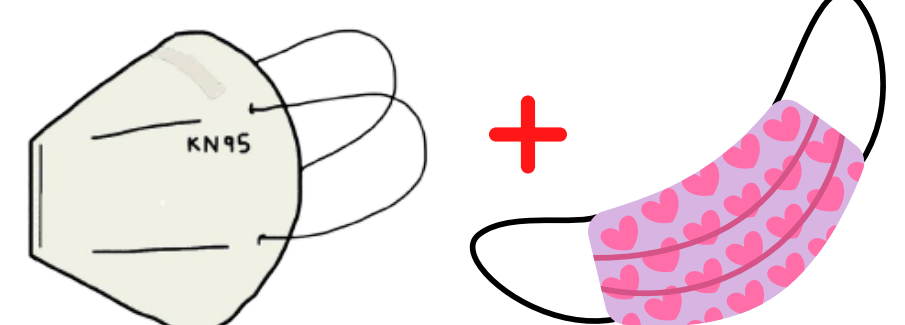
สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ

ใส่หน้ากากแบบธรรมดา 2 ชั้น



เนื่องจากไม่ได้ทำให้ปิดช่องว่างระหว่างหน้ากากกับใบหน้าได้ดีขึ้น จึงไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์

ใส่ KN95 + หน้ากากชนิดอื่น



ควรใส่หน้ากาก KN95 อย่างเดียวก็เพียงพอแล้ว เนื่องจากสามารถปิดได้อย่างแนบชิดกับใบหน้า ไม่จำเป็นต้องใส่ 2 ชั้น



คลินิกส่งเสริมทันตสุขภาพและทันตกรรมป้องกัน
คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คลินิกส่งเสริมทันตสุขภาพและทันตกรรมป้องกัน
คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

โทร : 053 - 944469