



๙ สิ่งที่ไม่ควรทำ กับการใช้งาน “หน้ากากผ้า”

การป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) นอกจากการล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่หรือแอลกอฮอล์เจลแล้ว การสวมใส่หน้ากากผ้าเป็นวิธีที่ช่วยป้องกันและลดการแพร่เชื้อไวรัสได้ เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงการใช้ชีวิตประจำวันจากการเดินทาง การพบปะผู้คน การใช้สถานที่สาธารณะและการบริการต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่น การสวมใส่หน้ากากจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้เราห่างไกลจากเชื้อไวรัสนี้ได้ หน้ากากผ้ามีคุณสมบัติในการป้องกันละอองฝอยจากการไอ จาม ซึ่งใช้กับประชาชนทั่วไปที่ไม่มีอาการป่วย โดยหน้ากากผ้ามีหลากหลายรูปแบบให้เราเลือกใช้ แต่การใช้งานที่ถูกต้อง คือ สิ่งสำคัญที่ทำให้หน้ากากผ้ามีประสิทธิภาพในการใช้งาน และ ๙ สิ่งที่ไม่ควรทำ กับการใช้งาน “หน้ากากผ้า” คือ

๑. ไม่ควรใช้หน้ากากผ้าที่มีความเปียกชื้น หรือซักรีดแล้วยังไม่แห้งสนิท
๒. ไม่ควรใช้หน้ากากผ้าที่สายรัดหูหรือนั้นจนเกินไป
๓. ไม่ควรใช้หน้ากากผ้าที่หลวมเกินไปจนเกิดช่องว่างระหว่างใบหน้ากับขอบหน้ากาก
๔. ไม่ควรสวมหน้ากากผ้าอยู่ใต้จมูก
๕. ไม่ควรถอดหน้ากากผ้าออกเมื่ออยู่ใกล้กับคนอื่นในระยะ ๑ เมตร
๖. ไม่ควรสวมหน้ากากผ้าที่บางเกินไปจนละอองฝอยของน้ำเข้าได้ และหนาเกินไปจนหายใจไม่สะดวก
๗. ไม่ควรใช้หน้ากากผ้าที่มีร่องรอยของการชำรุดฉีกขาด ทั้งตัวหน้ากากและสายคล้องหูหรือศีรษะ
๘. ไม่ควรจับหน้ากากผ้าที่สวมใส่อยู่ระหว่างวัน
๙. ไม่ควรใช้หน้ากากผ้าร่วมกับผู้อื่น

การสวมใส่หน้ากากผ้าควรเลือกที่มีคุณสมบัติในการกันน้ำ จัดให้มีหน้ากากผ้าสำรองสำหรับสลับเปลี่ยนใช้งานในทุกวัน เมื่อหน้ากากมีความชื้นแฉะมากจากการใช้งานหลายชั่วโมงก็ควรเปลี่ยนใหม่ แม้ว่าในประเทศไทยการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสได้ลดลง แต่เรายังคงต้องเฝ้าระวัง ดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงด้วยการกินร้อน ช้อนกลางตัวเอง หมั่นล้างมือบ่อย ๆ และสวมใส่หน้ากากก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอให้เป็นนิสัย เพื่อลดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสและห่างไกลจากโควิด-19