



ใส่หน้ากากผิดวิธี

อาจเป็นเหยื่อ COVID-19



ข้อควรระวัง

1. ต้องมั่นใจว่า มีการระบายอากาศที่ดีพอ
2. หมั่นสังเกตอาการของตนเอง เช่น หายใจไม่ออก ปวดศีรษะ วิงเวียน ง่วงซึม เป็นต้น
3. หากใส่แมสก์ 2 ชั้นแล้วพูดไม่ชัด หายใจไม่ออก จนต้องเอามือจับบ่อย ๆ ไม่แนะนำให้ใส่
4. ไม่ควรใส่สารเคมีลงบนหน้ากากเพื่อหวังผลการฆ่าเชื้อโรค
5. ไม่ควรใช้หน้ากาก N95 ร่วมกับหน้ากากอื่น ๆ



How to...สู้โควิด-19

สวมหน้ากากอนามัยแบบไหน ปลอดภัยสุด ?

หากมีอาการป่วยให้รีบไปตรวจรักษาที่สถานพยาบาลใกล้บ้านโดยเร็ว

-  **1** หมั่นล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ หรือแอลกอฮอล์ เจลล้างมือ ก่อน-หลังสวมและถอดหน้ากากทุกครั้ง
-  **2** ปิดปาก ปิดจมูก เวลาไอ จาม ด้วยกระดาษทิชชู หรือ ต้นแขนด้านใน
-  **3** ไม่ใช้ของใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น แก้วน้ำ ช้อน ผ้าเช็ดหน้า หมอน
-  **4** สวมหน้ากากอนามัย เมื่ออยู่ในรถสาธารณะ เช่น แท็กซี่ รถเมย์ รถไฟฟ้า รวมถึงสถานที่ที่คนแออัด
-  **5** หน้ากากอนามัย และกระดาษชำระใช้แล้วต้องทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด
-  **6** สังเกตอาการตนเอง ถ้ามีไข้ ร่วมกับไอ เจ็บคอ หายใจหอบเหนื่อย ให้สวมหน้ากาก ล้างมือ และรีบไปพบแพทย์ใกล้บ้าน

-  **1.** ล้างมือให้สะอาดก่อนใส่
-  **2.** ดันด้านสีเข้มหรือมันวาว ออกด้านนอก ให้ขอบที่มีลวด อยู่ด้านบนสันจมูก
-  **3.** คลี่รอยจับออกคลุมทั้งจมูก จนถึงปลายคาง คล้องสายรัด กับใบหูหรือผูกให้แน่น
-  **4.** กดตรงขดลวดให้พอดี กับจมูกจนมิดชิด
-  **5.** ล้างมือให้สะอาด หลังจากถอดหน้ากาก
-  **6.** ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน และไม่ควรถูกใช้ซ้ำเดิมเวลานาน เพราะจะกลายเป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค

 **หยุด**
เรียน/ทำงาน กิจกรรมต่างๆ

 **ปิด**
ปาก/จมูก ด้วยทิชชูทุกครั้ง ที่ ไอ จาม

 **ห้าม**
ทานอาหารร่วมภาชนะ กับผู้อื่นและแยกของใช้ส่วนตัว

 **สวม**
หน้ากากอนามัย อยู่ห่างจากคนอื่น 1-2 เมตร