

เขียนโดย งานวิเคราะห์

วันพฤหัสบดีที่ 02 เมษายน 2020 เวลา 11:56 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 07 เมษายน 2020 เวลา 14:46 น.



ควรใส่หน้ากากอนามัย อย่างไร?



1

ล้างมือ
ก่อนสวมหน้ากาก



2

สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก
โดยให้ขอบที่มีลวดอยู่ด้านบนบนสันจมูก
และร้อยจิบพับคว่ำลง เอาด้านที่มีสีสัน
หรือมีลักษณะมันวาวออกด้านนอก
*** ใส่หน้ากากตามวิธีที่ระบุไว้ในคู่มือ
ที่มาับหน้ากาก ***

3

หน้ากากที่ทำด้วยกระดาษควรเปลี่ยนวันละครั้ง และทิ้งขยะที่มีฝาปิด
หน้ากากที่ทำด้วยผ้าสามารถนำมาซัก ผึ่งแดดให้แห้งแล้วนำมาใช้ได้อีก



4

หน้ากากชำรุดหรือเปอะเปื้อน
ควรใช้ชิ้นใหม่ โดยจับที่สายหน้ากาก
ขณะถอดออก ไม่ควรจับที่บริเวณ
หน้ากาก



5

ล้างมือทุกครั้ง หลังทิ้งหน้ากาก

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



www.hospital.tu.ac.th
0 2926 0000

Line@ : @thammasat_hospital



Facebook Fanpage
โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ



4 ข้อปฏิบัติ ป้องกันการติด และแพร่เชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



1 รักษาสุขภาพกายส่วนบุคคล

ได้แก่ รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ล้างมือบ่อยๆ
กินอาหารปรุงสุกสะอาด และใช้ช้อนกลาง



2 หลีกเลี่ยงการไปอยู่ในสถานที่ ที่มีคนจำนวนมาก

และการสัมผัสใกล้ชิดกับบุคคลที่มีไข้ และหรืออาการ
ทางระบบทางเดินหายใจ เช่น น้ำมูก ไอ เจ็บคอ
หายใจหอบเหนื่อย



3 ติดตามสถานการณ์

ติดตามสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคและคำแนะนำ
ในการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการติดเชื้อจากหน่วยงาน
ของรัฐ

4 ใส่หน้ากากอนามัย

หากมีอาการไอ น้ำมูก เจ็บคอ ให้ใส่หน้ากากอนามัย
เพื่อป้องกันไม่ให้แพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น และล้างมือบ่อยๆ

www.hospital.tu.ac.th 0 2926 0000 Line@ : @thammasat_hospital Facebook fanpage โรงพยาบาลสุพรรณราชวิทยาลัย

หน้ากากอนามัยใส่ถูกวิธี ป้องกัน “ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่”

- 1 ล้างมือให้สะอาดก่อนใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง
- 2 หันสีขนออกด้านนอก เนื่องจากมีสารเคลือบ
กันละอองของเหลวป้องกันเชื้อโรค
- 3 สีส่อนอยู่ด้านใน เนื่องจากมีเยื่อแผ่นกรอง
ขนาดเล็ก เพื่อป้องกันสารคัดหลั่งของผู้ใส่
ไม่ให้ออกจากตัวเราสู่สิ่งแวดล้อม
- 4 ปรับบริเวณควดให้แนบชิดกับสันจมูก
- 5 ปรับหน้ากาให้ครอบคลุม จมูก ปาก จนถึงคาง
- 6 กรณีมีการพูดคุยสื่อสารกับบุคคลอื่น ควรพูดผ่านหน้ากาก
- 7 เมื่อใช้หน้ากากเสร็จแล้ว ควรถอดหน้ากาก
ออกจากที่คล้องหูแล้วทิ้งลงถังขยะทันที
- 8 หลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณส่วนกลางของหน้ากาก
เนื่องจากอาจมีส่วนของสารคัดหลั่งติดอยู่
- 9 เมื่อทิ้งหน้ากากอนามัยแล้วควรล้างมือให้สะอาดทันที

“โรคปอดอักเสบ อู่ฮั่น” เป็นโรคที่ติดต่อโดยละอองฝอยจากการคัดหลั่ง
ซึ่งการใส่หน้ากากอนามัยชนิดธรรมดา เมื่อต้องอยู่ในแหล่งที่มีผู้คนพลุกพล่าน
สามารถลดความเสี่ยงของการติดเชื้อได้

ที่มา : อ. นพ.ธวัชชัย ศรีประศาสน์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย www.chulalongkornhospital.go.th @chulohospital Chulalongkornhospital โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กรุงเทพมหานคร 02-256-4000 ต่อ 0

เขียนโดย งานวิเคราะห์ฯ

วันพฤหัสบดีที่ 02 เมษายน 2020 เวลา 11:56 น. - แก้ไขล่าสุด วันอังคารที่ 07 เมษายน 2020 เวลา 14:46 น.

แนวทางปฏิบัติ หลังกลับจากประเทศเสี่ยง COVID-19



- กักตัวเองอยู่บ้านอย่างน้อย 14 วัน : เชื่อสามารถแพร่กระจายได้ แม้ไม่มีอาการ
- อยู่ห่างจากคนในบ้านอย่างน้อย 2 เมตร
- ใส่หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ตลอดเวลาเมื่อต้องอยู่ร่วมกับคนในบ้านหากไม่ใส่อาจแพร่เชื้อได้
- งดใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ เครื่องครัว เช่น จานชาม ช้อน-ส้อม แก้วน้ำ ร่วมกับผู้อื่น
- หลีกเลี่ยงสัมผัสกับสมาชิกคนอื่นในบ้าน
- หากใช้ห้องน้ำร่วมกับสมาชิกในบ้าน ควรทำความสะอาดอ่างน้ำ ก๊อกน้ำ สวิตช์กดประตู ด้วยน้ำสบู่ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อหลังจากใช้ทุกครั้ง
- กรณีอยู่บ้านคนเดียว หากมีอาการผิดปกติ ควรรีบโทรศัพท์ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือคนใกล้ชิดเพื่อนำส่งโรงพยาบาล
- หากพบอาการผิดปกติทางเดินหายใจ ควรใส่หน้ากากอนามัย และรีบไปพบแพทย์ทันที โดยหลีกเลี่ยงการขึ้นรถโดยสารสาธารณะ



ที่มา : ศ. นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th

    ChulalongkornHospital
@chulohospital

02-256-4000 ต่อ ๑