

วิธีการสวมหน้ากากอนามัย ป้องกันเชื้อโรค



การสวมหน้ากากอนามัย เป็นวิธีการป้องกันตนเองเบื้องต้นเมื่อเกิดการเจ็บป่วย โดยที่ทุกท่าน ควรสวมหน้ากากอนามัยเป็นประจำ สม่ำเสมอจนเกิดเป็นนิสัยของตนเอง ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคไปยังผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับตนเอง และผู้อื่นที่เดินผ่านไปผ่านมาได้ การใช้หน้ากากอนามัยหรือผ้าปิดจมูกที่เราเคยเห็นกันจะมีทั้งแบบคล้องหู และคาดหัวซึ่งส่วนใหญ่จะนิยมใช้เป็นแบบสายคล้องหู ยางยืด เพราะสะดวกใช้และหาซื้อง่าย

วิธีการใช้หน้ากากอนามัย

1. ล้างมือให้สะอาด
2. จับที่บริเวณสายคล้องหูของหน้ากากอนามัยทั้งสองข้าง หากเป็นหน้ากากอนามัยชนิดเยื่อกระดาษ ให้สังเกตด้านที่มีสีเขียว หรือด้านที่มีลวด หันด้านนั้นออกด้านนอก
3. ก่อนใส่ต้องให้ลวดอยู่ด้านบนตรงบริเวณจมูก จากนั้นนำสายคล้องเข้ากับหู
4. กดขอบลวดให้แนบกับราวตั้งจมูกเรื่อยมาจนถึงใต้ขอบตา ไม่ให้มีช่องว่างระหว่างหน้ากากกับใบหน้า
5. สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก โดยดึงลงมาให้อยู่บริเวณใต้คาง
6. ระหว่างการสนทนากับผู้อื่นไม่ต้องถอดหน้ากากอนามัย การรับประทานอาหารหรือน้ำ ให้จับบริเวณด้านบนของหน้ากากอนามัย ดึงลงมาไว้ใต้คาง ก่อนดึงกลับขึ้นไปใหม่
7. ต้องเปลี่ยนหน้ากาก เมื่อเปราะเปื้อน หรือเปียกชื้น ในแต่ละวัน อาจใช้หน้ากากอนามัย 2-3 ชิ้น
8. การถอดหน้ากากอนามัยหลังใช้งาน ต้องจับบริเวณสายคล้องหูแล้วปลดออก
9. หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษใช้แล้วต้องทิ้ง และถ้าเป็นแบบผ้าซักแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้
10. การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ควรใส่ถุงพลาสติกก่อนทิ้งลงถังขยะที่มีฝาปิด เพราะถือเป็นขยะติดเชื้อที่ต้องกำจัดอย่างมิดชิด จากนั้นล้างมือให้สะอาด

หน้ากากอนามัย คือ หน้ากากที่ใช้เพื่อช่วยป้องกันระบบทางเดินหายใจจากมลพิษ สารพิษ และเชื้อโรค ในหลายกรณี แพทย์มักแนะนำให้ใช้หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ เนื่องจากเป็นวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัสจากคนสู่คนได้ หากรู้วิธีใช้ที่ถูกต้องก็จะช่วยให้การป้องกันนั้นมีประสิทธิภาพมากขึ้น

หน้ากากอนามัย ผลิตขึ้นจากผ้าหรือพอลิโพรไพลีนซึ่งเป็นพลาสติกชนิดหนึ่งที่มีความปลอดภัยต่อผู้ใช้ โดยหน้ากากอนามัยที่มีคุณภาพจะต้องมีชั้นกรองอย่างน้อย 3 ชั้น เพื่อช่วยในการป้องกันเชื้อโรค มลพิษหรือของเหลวจากภายนอก และช่วยดูดซับสารคัดหลั่งหรือความชื้นที่มาจากผู้ใช้ ป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายสู่ผู้อื่น

ประเภทของหน้ากากอนามัย

หน้ากากอนามัยที่วางขายทั่วไป แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ตามลักษณะของหน้ากาก และประสิทธิภาพของการกรองอากาศ ดังนี้

- **หน้ากากอนามัยแบบทั่วไป** หน้ากากอนามัยประเภทนี้จะค่อนข้างกระชับกับใบหน้า โดยแนบไปกับใบหน้า ซึ่งในวงการแพทย์เป็นส่วนใหญ่ และมักใช้เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคผ่านทางไอ หรือจามได้ ทว่าข้อเสียของหน้ากากอนามัยชนิดนี้คือ บริเวณด้านล่างของหน้ากากอนามัยจะไม่สามารถป้องกันการได้รับสารปนเปื้อนจากการสูดดมได้
- **หน้ากากอนามัยแบบ N95** เป็นหน้ากากอนามัยชนิดที่ช่วยป้องกันการเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กมาก ๆ ได้ โดยประสิทธิภาพในการป้องกันจะสูงกว่าหน้ากากอนามัยแบบทั่วไป เนื่องจากลักษณะของหน้ากากอนามัยชนิดนี้จะมีลักษณะครอบลงไปบริเวณหน้าปากและจมูกอย่างมิดชิดทำให้เชื้อไวรัสหรือสารปนเปื้อนไม่สามารถลอดผ่านได้ หน้ากากอนามัยชนิดนี้มักใช้ทั้งในวงการแพทย์ที่ต้องการความปลอดภัยจากการติดเชื้อสูง ได้แก่ การป้องกันเชื้อวัณโรค หรือเชื้อแอนแทรกซ์ ที่เป็นอันตรายต่อมนุษย์ อีกทั้งมักใช้ระหว่างการทำงาน เช่น การทำงานกับสารเคมีหรือการใช้สีที่อาจทำให้ได้กลิ่นไม่พึงประสงค์ ทว่าในการใช้หน้ากากอนามัยแบบ N95 จะต้องเลือกให้เหมาะสม เพราะขนาดและยี่ห้อที่แตกต่างกันอาจส่งผลต่อประสิทธิภาพในการกรองอากาศได้

ประโยชน์ของหน้ากากอนามัย

ประโยชน์ที่เห็นได้ชัดของหน้ากากอนามัยคือ หน้ากากอนามัยช่วยป้องกันมลพิษและเชื้อโรคจากสิ่งแวดล้อมรวมทั้งเชื้อโรคจากผู้อื่น และป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคไปยังผู้อื่นได้เป็นอย่างดี จึงทำให้วงการแพทย์ส่วนใหญ่แนะนำให้คนทั่วไปใช้หน้ากากอนามัยเมื่อเกิดการแพร่ระบาดของโรค เพราะลดความเสี่ยงการติดเชื้อระหว่างคนสู่คนได้ โดยมีการศึกษาพบว่าหน้ากากอนามัยนั้นช่วยกรองเชื้อโรคออกได้ถึง 80% ทว่าก็ยังคงต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อประสิทธิภาพที่ดีขึ้น

ข้อจำกัดของหน้ากากอนามัย

แม้หน้ากากอนามัยจะมีประโยชน์ในด้านการป้องกันสุขภาพ แต่ยังมีข้อจำกัดบางประการ ดังนี้

- **ไม่สามารถป้องกันได้ 100%** หน้ากากอนามัยส่วนใหญ่มีประสิทธิภาพในการป้องกันเพียงประมาณ 80% ขึ้นอยู่กับคุณภาพของวัสดุ หากเป็นหน้ากากอนามัยชนิด N95 ป้องกันได้ 95% ดังนั้น ผู้ใช้จึงยังอาจมีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อได้
- **ไม่สามารถป้องกันเชื้อโรคได้ทุกชนิด** แม้จะช่วยป้องกันเชื้อโรคได้ในระดับหนึ่งแต่ยังไม่มีการศึกษาทดสอบว่าสามารถป้องกันเชื้อโรคชนิดใดชนิดหนึ่งได้อย่างเจาะจง ดังนั้น หน้ากากอนามัยจึงไม่สามารถใช้เพื่อป้องกันโรคใดโรคหนึ่งโดยเฉพาะได้
- **ใช้ได้ครั้งเดียว** หน้ากากอนามัยเกือบทุกชนิดจะเป็นชนิดใช้แล้วทิ้ง และไม่สามารถนำกลับมาใช้ซ้ำ หรือทำความสะอาดได้ เนื่องจากเมื่อใช้แล้วเชื้อโรคจะติดอยู่บนหน้ากากอนามัย หากใช้ซ้ำก็อาจทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อได้
- **ไม่มีผลวิจัยชัดเจนว่าช่วยป้องกันได้** แม้วงการแพทย์จะแนะนำให้ใช้หน้ากากอนามัยป้องกันมลพิษหรือการติดเชื้อโรคระบบทางเดินหายใจ แต่ยังไม่มีการศึกษาที่ชัดเจนว่าหน้ากากอนามัยมีประสิทธิภาพในการป้องกันเชื้อโรคระบบทางเดินหายใจหรือมลพิษมากเพียงใด จึงทำให้ต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อผลลัพธ์ที่ชัดเจนยิ่งขึ้น

ใครควรใส่หน้ากากอนามัย ?

หน้ากากอนามัยนั้นใช้ได้กับคนทุกเพศทุกวัย กลุ่มคนที่ควรใช้หน้ากากอนามัยเป็นอย่างยิ่งเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อจากตัวเองไปยังผู้อื่น หรือป้องกันไม่ให้ตัวเองติดเชื้อจากผู้ป่วยคนอื่น ๆ ได้แก่

- ผู้ที่ต้องอยู่ใกล้หรือมีการสัมผัสอย่างใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ
- ผู้ที่มีอาการป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจซึ่งต้องใกล้ชิดกับคนปกติ หรือต้องออกไปนอกบ้าน
- ผู้ที่ต้องเข้าไปยังบริเวณเสี่ยงติดเชื้อ หรือสถานที่ที่มีผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรงพยาบาล หรือสถานที่ที่มีคนแออัด เป็นต้น

วิธีใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

การใส่หน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีจะช่วยให้ผู้ใช้ป้องกันเชื้อโรคและมลพิษได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ซึ่งควรปฏิบัติดังนี้

วิธีการใส่หน้ากากอนามัยแบบทั่วไป

- ล้างมือทำความสะอาดเพื่อป้องกันการติดเชื้อที่ติดอยู่บริเวณมือ
- เลือกขนาดของหน้ากากอนามัยให้เหมาะสม หากเป็นเด็กควรเลือกขนาดเฉพาะเพื่อไม่ให้หน้ากากอนามัยใหญ่เกินไป

- ใส่หน้ากากอนามัยให้พอดีกับใบหน้า โดยหันด้านที่มีสีออก และให้ด้านที่มีลวดอยู่ด้านบน หากเป็นหน้ากากอนามัยชนิดไม่มีสี ให้สังเกตรอยพับของหน้ากากอนามัย หากมุมของรอยพับชี้ลงด้านล่างด้านนั้นจะเป็นด้านนอกของหน้ากากอนามัย
- ขณะใส่หน้ากากอนามัย หากเป็นหน้ากากแบบที่ต้องผูกปลายเชือกเข้าด้วยกัน ให้ผูกเชือกเส้นล่างที่บริเวณต้นคอ ส่วนเส้นบนผูกบริเวณศีรษะ หากเป็นชนิดสายยางยืด ให้คล้องที่หูทั้งสองข้าง แล้วบีบบริเวณเส้นลวดให้พอดีกับจมูก จะทำให้หน้ากากอนามัยพอดีกับใบหน้า
- ดึงหน้ากากอนามัยให้ปิดบริเวณปาก จมูก และคาง เป็นอันเรียบร้อย

วิธีการใส่หน้ากากอนามัยแบบ N95

- ถือหน้ากากอนามัยไว้ในอุ้งมือ แล้วครอบหน้ากปากบริเวณปากและจมูก
- ดึงสายรัดของหน้ากากอนามัยที่อยู่ด้านล่างคล้องศีรษะแล้วดึงลงไปบริเวณใต้ใบหู จากนั้นดึงสายรัดเส้นบนคล้องศีรษะให้อยู่บริเวณหลังศีรษะ แล้วบีบบริเวณเส้นลวดให้พอดีกับจมูก
- ตรวจสอบความเรียบร้อยว่าหน้ากากอนามัยแนบสนิทกับใบหน้าหรือไม่
- ทดสอบความพอดีของหน้ากากโดยใช้มือทั้งสองข้างทาบริเวณหน้าก แล้วลองหายใจ หากหน้ากากพอดีกับใบหน้าเวลาหายใจเข้าหน้ากจะยุบตัว หายใจออกหน้ากจะพองตัวออก

นอกจากนี้ ผู้ใช้ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยเมื่อรู้ว่าหน้ากากที่ใช้เปียก หรือโดนสารคัดหลั่ง เช่น น้ำลาย น้ำมูก และไม่ควรนำกลับมาใช้ซ้ำ หลีกเลี่ยงการล้างทำความสะอาดหรือฆ่าเชื้อ อีกทั้งยังไม่ควรใช้หน้ากากอนามัยร่วมกับผู้อื่น หลังจากเปลี่ยนหน้ากากอนามัยแล้วควรนำหน้ากากที่ใช้แล้วใส่ถุงปิดให้มิดชิดก่อนทิ้ง หรือทิ้งในถังขยะติดเชื้อ และล้างมือทำความสะอาดเพื่อป้องกันการตกค้างของเชื้อโรค

หน้ากากอนามัยป้องกันเชื้อโรคได้จริงหรือไม่ ?

แม้จะยังไม่มีผลการศึกษาที่ยืนยันชัดเจนว่าหน้ากากอนามัยช่วยป้องกันเชื้อโรค แต่มีการศึกษาว่าหน้ากากอนามัยป้องกันการติดเชื้อได้เพียงแต่ต้องใช้อย่างถูกต้องร่วมกับวิธีอื่น ๆ เช่น การล้างมืออย่างสม่ำเสมอโดยเฉพาะก่อนและหลังสัมผัสผู้ป่วย หรือการได้รับวัคซีนป้องกันโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจบางชนิด เพื่อลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ อีกทั้งยังควรระมัดระวังและหลีกเลี่ยงการอยู่ท่ามกลางผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อ เพราะแม้จะใส่หน้ากากอนามัยแล้วแต่หากได้รับเชื้อในปริมาณมาก หรือต้องใกล้ชิดร่วมกับผู้ป่วยก็เสี่ยงติดเชื้อได้