

## วิธีสวมหน้ากากอนามัย ที่ถูกต้อง



ล้างมือก่อน  
สวมหน้ากากอนามัย

1



ให้หันด้านกันน้ำที่มี  
ลักษณะผิวมันและมักเป็น  
สีเข้มกว่าไว้ด้านนอก  
และเอาด้านที่นุ่มกว่า  
ไว้ด้านใน เพื่อซับน้ำมูก  
น้ำลาย

ให้ขอบลวดอยู่ด้านบน  
สันจมูก และให้มีรอยจับ  
พับคว่ำลงแล้วใช้นิ้ว  
กดบริเวณขอบลวด  
ให้แนบกับสันจมูก



สวมหน้ากากอนามัย  
ให้คลุมทั้งจมูกและปาก  
และดึงให้คลุมถึงคาง

## ล้างมือ ให้สะอาด สวมหน้ากากป้องกันโรค

### ข้อควรปฏิบัติ ก่อนใส่หน้ากาก อนามัยทุกครั้ง



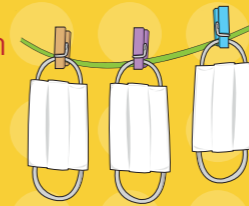
1. ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมหน้ากากอนามัย
2. ควรสวมหน้ากากอนามัยให้ผ้าปิดตั้งแต่จมูกจนถึงคาง เพื่อป้องกันเชื้อร้ายที่แฝงตัวมากับอากาศเข้าสู่ร่างกาย
3. เมื่อทำการสวมใส่ ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้มือไปสัมผัสกับเนื้อผ้า บริเวณด้านใน ที่แนบกับจมูก และปาก เพราะในมือ อาจมีเชื้อโรคทำให้เข้าสู่ร่างกายได้
4. ควรสวมหน้ากากอนามัยให้พอดีกับหน้า โดยเฉพาะบริเวณสันจมูก ด้านที่มีโลหะจะอยู่บนสันจมูก
5. หน้ากากอนามัยจะมีสองสี เอาสีเข้มออกด้านนอก สีจางอยู่ชิดจมูก
6. สายรัดหรือยางที่ไว้สำหรับคล้องควรจะผูกให้พอดี และอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม
7. ถ้าเป็นไปได้ให้เปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน

### ข้อควรรู้ เกี่ยวกับ หน้ากากอนามัย



1 หน้ากากอนามัยที่ทำด้วยกระดาษ ควรเปลี่ยนทุกวัน หรือเปลี่ยนทุกครั้ง ที่เปียกชื้น หรือชำรุด

2 หน้ากากอนามัยที่ทำด้วยผ้า สามารถซัก ด้วยน้ำและผงซักฟอก ฟึ่งแดดให้แห้ง และนำกลับมาใช้ได้อีก



3 ควรทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่  
สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่  
กรมควบคุมโรค  
โทรศัพท์ 0 2590 3159  
สายด่วนกรมควบคุมโรค  
**1422**

<http://beid.ddc.moph.go.th>



กรมควบคุมโรค  
สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่



**ล้างมือด้วยน้ำและสบู่**  
**7 ขั้นตอน**  
 ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง  
 สลับกันทั้ง 2 ข้าง

**ล้างมือ**  
**ด้วยอะไร ?**



- 1 สบู่ หรือสบู่เหลว สบู่ก้อนเหมาะสำหรับใช้เป็นการส่วนตัวในบ้าน แต่ในที่สาธารณะควรจะเป็นสบู่เหลว
- 2 หากไม่มีสบู่อาจจะใช้แอลกอฮอล์เจลในการล้างมือ
- 3 ล้างด้วยน้ำเปล่าให้น้ำไหลผ่านมือ

**ความสำคัญ**  
**ของการล้างมือ**



- ลดจำนวนเชื้อโรคที่อยู่บนมือ
- ลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อไปสู่ผู้ป่วย
- ลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อระหว่างผู้ป่วย
- ลดความเสี่ยงในการนำเชื้อโรคเข้าสู่ตนเอง

**เราควร**  
**ล้างมือ**  
**เมื่อไหร่ ?**



หลังการจามหรือไอ หรือไปสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย



ก่อนและหลังรับประทานอาหาร



ก่อนและหลังการเข้าห้องน้ำ



ก่อนและหลังการสูบบุหรี่



ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร



ก่อนและหลังการทำงาน



หลังการจับสัตว์เลี้ยง



ทุกครั้งที่สัมผัสสิ่งสกปรก

**การล้างมือ**  
**7 ขั้นตอน**



- 1 ฝ่ามือถูกัน
- 2 ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว
- 3 ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว
- 4 หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
- 5 ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบฝ่ามือ
- 6 ปลายนิ้วถูขวางฝ่ามือ
- 7 ถูรอบข้อนิ้ว

**ล้างมือด้วยน้ำและสบู่**  
**7 ขั้นตอน**  
 ทุกขั้นตอนทำ 5 ครั้ง  
 สลับกันทั้ง 2 ข้าง