

(2) สำนวความเรียบร้อย ไม่ควรมีรอยฉีกขาด คราบสกปรกหรือผ่านการใช้งานแล้ว

(3) หาส่วนด้านบนของหน้ากากซึ่งปกติมักจะมีแถบ ลวดอยู่

(4) หาด้านในของหน้ากากโดยส่วนใหญ่มักจะมีสีอ่อน แล้วหันด้านที่มีสีเข้มหรือบานพับ คว่ำไว้ด้านนอก หรือหันด้านที่มีบานพับหงายเข้าหาใบหน้า

(5) ดึงสายรัดทั้งสองข้างคล้องหู

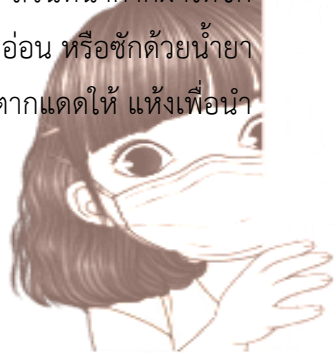
(6) กดแถบลวดให้แนบสันจมูก

(7) ดึงหน้ากากให้คลุมจมูกและใต้คาง

2.2 เมื่อสวมหน้ากากแล้ว ให้หลีกเลี่ยงการ สัมผัสหน้ากาก และเมื่อถอดหน้ากากหรือสัมผัส หน้ากากโดยไม่ได้ตั้งใจ ให้ใช้เจลล้างมือที่มีส่วนผสม ของแอลกอฮอล์ 70% หรือทำความสะอาดมือด้วยสบู่ และน้ำหากมีคราบสกปรกติดที่มือ

2.3 ควรเปลี่ยนหน้ากากทุก 6-8 ชั่วโมง หรือ เมื่อหน้ากากเปียกชื้น สกปรก หรือเมื่อออกจาก สถานที่แออัด

2.4 ไม่ควรใช้หน้ากากซ้ำ โดยหน้ากาก อนามัยควรใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง ส่วนหน้ากากผ้าให้ซัก ด้วย น้ำยาซักผ้าเด็กหรือน้ำสบู่อ่อน หรือซักด้วยน้ำยา ซักผ้าแต่ไม่ควรแช่ทิ้งไว้ แล้วตากแดดให้แห้งเพื่อนำ กลับมาใช้ใหม่



2.5 หลังจากถอดหน้ากก่อนามัยแล้ว ให้ทิ้ง ด้วยวิธีตามที่กำหนดไว้ในข้อ 3.3 โดยทันที และล้าง มือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์

### 3. การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว

3.1 ถอดหน้ากาก ให้จับสายรัดและถอด หน้ากอนามัยจากด้านหลัง พับหน้ากากอนามัย ส่วนที่ สัมผัสกับใบหน้าเข้าด้านใน เพื่อป้องกันสารคัด หลั่งจากน้ำมูกหรือน้ำลายแพร่กระจาย และไม่ควรร สัมผัสตัวหน้ากาก

3.2 ม้วนหน้ากากใส่ถุงที่ปิดสนิท และทิ้งใน ถังขยะทั่วไปที่มีฝาปิด จากนั้นล้างมือด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์

กรณีเป็นผู้ป่วยหรือผู้ติดเชื้อโรคโควิด-19 ที่ อยู่ระหว่างรอเตียงของโรงพยาบาล หรือเป็นผู้สัมผัส เสี่ยงสูงที่ต้องกักตัว ให้นำหน้ากากใส่ถุง แล้วมัดด้วย น้ำยาฆ่าเชื้อ มัดปากถุง ซ่อนอีกถุง มัดปิดให้สนิทแล้ว ทิ้งถังขยะ



## คู่มือประชาชน



จัดทำโดย

เทศบาลตำบลสมเด็จเจริญ

ติดต่อสอบถามได้ที่ โทร.034-675055 ต่อ 102



คำแนะนำการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า  
เมื่ออยู่นอกเคหสถานหรืออยู่ในที่สาธารณะ  
เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ  
ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

จากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระลอกเดือนเมษายน พ.ศ.2564 ซึ่งได้เกิดขึ้นในหลายพื้นที่และแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้ การสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเป็นหนึ่งใน มาตรการป้องกันการกระจายของเชื้อโรคซึ่งต้องปฏิบัติควบคู่ไปกับมาตรการป้องกันโรคอื่น ๆ ร่วมด้วย ทั้งการ เว้นระยะห่างระหว่างกัน

(D : Distancing) การล้างมือบ่อย ๆ (H : Hand Washing) การตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้าสถานที่ (T : Temperature) การตรวจหาเชื้อ (T : Testing) การประเมินความเสี่ยงด้วยแอปพลิเคชัน ที่ทางราชการกำหนด (A : Application) และการฉีดวัคซีน รวมถึงการหลีกเลี่ยง สถานที่แออัด



กำหนดให้ประชาชนสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธีตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข เมื่ออยู่นอกเคหสถาน หรือในสถานที่สาธารณะ เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่หรือรับเชื้อ และจำกัดวงในการระบาดของโรค

เทศบาลตำบลสมเด็จเจริญ จึงได้ทำคำแนะนำการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเมื่ออยู่นอกเคหสถานหรืออยู่ในที่ สาธารณะ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ดังนี้

**หลักการสวมหน้ากาก**

ควรสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเมื่อออกนอกเคหสถานหรืออยู่ในสถานที่สาธารณะ  
แนวทางการสวมหน้ากากในกรณีต่างๆ

1. บุคคลที่ควรสวมหน้ากาก ได้แก่ ผู้ที่อายุตั้งแต่ 2 ขวบขึ้นไป
2. บุคคลที่ไม่ควรต้องสวมหน้ากาก ได้แก่ ผู้ที่อายุต่ำกว่า 2 ขวบ เนื่องจากอาจมีผลต่อความปลอดภัยหรือพัฒนาการของผู้นั้น และผู้ที่มีโรคหรือมีข้อห้ามทางการแพทย์ เช่น ผู้ป่วยที่ต้องสวมใส่หน้ากากออกซิเจนหรือเครื่องช่วยหายใจหรือกรณีเหตุฉุกเฉิน



**การสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าที่ถูกต้องวิธี**

**1.การเลือกหน้ากาก**

การสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า สามารถป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่สู่ผู้อื่นและลดความเสี่ยงในการติดเชื้อของตัวเองได้ โดยมีวิธีการเลือกใช้หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ดังนี้

1.1 หน้ากากอนามัย ควรเลือกใช้หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ (Medical Mask) ที่ได้รับการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือหน้ากากอนามัยชนิดทั่วไป (NonMedical Mask) ซึ่งประกอบด้วย 3 ชั้น ไม่มีก้านคล้องหรือรอยเปื้อน ไม่มีรอยฉีกขาดหรือส่วนใดหลุดออกจากหน้ากาก ควรเลือกสีอ่อนเพื่อช่วยให้สังเกตเห็นรอยเปื้อนหรือคราบสกปรก นอกจากนี้ ควรสังเกตวันหมดอายุของหน้ากากด้วย

1.2 หน้ากากผ้า ควรเลือกหน้ากากที่ทำจากผ้าฝ้ายหรือผ้าสาหลูเนื้อแน่น เย็บซ้อนกันอย่างน้อย 2 ชั้นขึ้นไป และขนาดต้องเหมาะสมกับใบหน้า

**2.วิธีการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า**

2.1 ขั้นตอนและวิธีการสวมหน้ากาก ดังนี้  
(1) ล้างมือก่อนสวมหน้ากาก โดยล้างด้วยสบู่และน้ำนาน 40-60 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์นาน 20-30 วินาที