

หน้ากากอนามัย ป้องกันโรค



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

official

1



ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่หน้ากาก

2



สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก โดยให้ขอบที่มีลวดอยู่ด้านบนสัมผัสจมูก และรอยจีบพับคว่ำลงเอาด้านที่มีสีเข้ม หรือมีลักษณะมันวาวออกด้านนอก

3



หน้ากากที่ทำด้วยกระดาษควรเปลี่ยนวันละครั้งและทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด หน้ากากที่ทำด้วยผ้าสามารถนำมาซัก ฟึ่งแดดให้แห้งแล้วนำมาใช้ได้อีก

4



หากหน้ากากชำรุดหรือเปราะเปื้อน ควรใช้ชิ้นใหม่

5



นอกจากใช้หน้ากากแล้ว ควรหมั่นล้างมือ ด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการ ไอ จาม หรือสิ่งน้ำมูก หลังสัมผัสสิ่งของของสาธารณะ เช่น ราวบันได ปุ่มกดลิฟท์ ลูกบิดประตู

