

การใช้หน้ากากอนามัย

หน้ากากอนามัยสามารถป้องกันไม่ให้คุณแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นและลดความเสี่ยงในการติดเชื้อของตัวเองได้ หากคุณใช้อย่างไม่ถูกต้อง โอกาสที่คุณจะติดเชื้อก็จะเพิ่มสูงขึ้น

ในบทความนี้จะอธิบายถึงความแตกต่างระหว่างหน้ากากอนามัยทางการแพทย์และหน้ากากผ้า เวลาที่ควรสวมหน้ากากอนามัย และวิธีใช้หน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง

1) ควรใช้หน้ากากอนามัยเมื่อใด

รัฐบาลจะออกประกาศคำแนะนำว่าควรใช้หน้ากากอนามัยเมื่อใดและที่ไหน

ข้อกำหนดสำหรับการใช้หน้ากากอนามัยจะแตกต่างกันไปตามสถานการณ์การติดเชื้อในเขตเทศบาลต่างๆ

คุณสามารถติดตามข้อมูลอัปเดตได้ที่ www.fhi.no และ www.helsenorge.no

คำแนะนำในการใช้หน้ากากอนามัยที่มีผลบังคับใช้ตลอดช่วงการแพร่ระบาดของโควิด -19:

หน่วยงานควบคุมของรัฐแนะนำให้ใช้หน้ากากในสถานการณ์ต่อไปนี้ (จนกว่าจะแจ้งให้ทราบเพิ่มเติม):

- เมื่อบุคคลติดเชื้อหรือมีอาการของโควิด-19
จำเป็นต้องแทรกแซงโดยแยกตัวออกมาเพื่อการเดินทางไปและกลับจากสถานดูแลสุขภาพหรือเพื่อการทดสอบ
- เมื่อผู้คนเดินทางมาถึงนอร์เวย์โดยเครื่องบินจากประเทศ “สีแดง”
จะต้องสวมหน้ากากจากเที่ยวบินนั้นไว้จนกว่าจะไปถึงสถานที่ตรวจทดสอบเพื่อกักกันโรค
- เมื่อเพื่อนหรือญาติไม่สามารถรักษาระยะห่างอย่างน้อยหนึ่งเมตรจากบุคคลที่สงสัยหรือได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคโควิด -19 จำเป็นจะต้องคอยเฝ้าดูแลหรือเอาใจใส่บุคคลเหล่านั้น

2) อะไรคือความแตกต่างระหว่างหน้ากากอนามัยทางการแพทย์และหน้ากากผ้า

เรามีข้อกำหนดแยกความแตกต่างระหว่างหน้ากากอนามัยทางการแพทย์และหน้ากากผ้า คำจำกัดความที่เราใช้:

- หน้ากากอนามัยทางการแพทย์:
หน้ากากที่ผลิตขึ้นเพื่อใช้โดยเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุขและเป็นไปตามมาตรฐานที่บังคับใช้

เมื่อคุณจำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย ให้ใช้หน้ากากชนิดที่ 1 สำหรับหน้ากากชนิดที่ 2
สงวนไว้สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

- หน้ากากผ้า: หน้ากากที่ผลิตขึ้นเองที่บ้านหรือโรงงานด้วยผ้าหรือวัสดุอื่น ๆ ที่ซักได้
หน้ากากผ้าไม่ได้อยู่ภายใต้มาตรฐานใด ๆ และไม่สามารถทราบประสิทธิภาพการกรอง (ระดับการป้องกัน)

ผลการวิจัยระบุว่าหน้ากากผ้ามีประสิทธิภาพน้อยกว่าหน้ากากอนามัยทางการแพทย์และมีชนิดของวัสดุและความพอดีที่ห
ลากหลาย

3) ใครที่ไม่ควรใช้หน้ากากอนามัย:

- เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี **ไม่ควร** ใช้หน้ากากอนามัย
- เด็กที่เข้าเรียนระดับชั้นประถมศึกษา (ปีที่ 1 ถึง 7) และผู้ที่อายุน้อยกว่านี้ไม่ควรสวมหน้ากากอนามัย
- ผู้ใหญ่ที่มีปัญหาทางการแพทย์หรืออาการอื่น ๆ ที่ทำให้สวมหน้ากากอนามัยได้ยาก
คุณสามารถปรึกษากับแพทย์ของคุณว่าควรสวมหน้ากากหรือไม่

4) คำแนะนำสำหรับผู้ที่ใช้หน้ากากอนามัย

แม้ว่าคุณจะสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าก็ตาม พึงจดจำว่าให้

- ล้างมือให้สะอาดเสมอและบ่อยครั้ง
- รักษาระยะห่างที่เหมาะสมจากผู้อื่น
- อยู่ที่บ้านถ้าคุณป่วย
- แสดงความอดทนต่อผู้อื่นที่ไม่สามารถใช้หน้ากากอนามัยได้

วิธีใช้หน้ากากอนามัยทางการแพทย์อย่างถูกต้อง

- ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมหน้ากากอนามัย
- จับแถบยางยืดที่ด้านข้างของหน้ากากอนามัยแล้วรัดไว้ที่หลังหู
หลีกเลี่ยงการสัมผัสหน้ากากอนามัยด้วยมือของคุณเมื่อสวมใส่
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าหน้ากากอนามัยแนบสนิทกับใบหน้าและปิดจมูกและคางของคุณ
- ใช้หน้ากากอนามัยโดยไม่นำมาใช้ซ้ำ
- เปลี่ยนหน้ากากอนามัยชิ้นใหม่หากเปียกชื้นหรือเมื่อถอดออกเพื่อรับประทานอาหาร เป็นต้น

- ทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วลงในถังขยะทันทีที่คุณถอด
- ล้างมือให้สะอาดหลังจากถอดหรือสัมผัสหน้ากากอนามัย

วิธีการใช้หน้ากากอย่างถูกต้อง

- ล้างมือของคุณก่อนสวมหน้ากากผ้า
- จับแถบยางยืดที่ด้านข้างของหน้ากากผ้า แล้วรัดไว้ที่หลังใบหู หลีกเลี่ยงการสัมผัสหน้ากากผ้าด้วยมือของคุณเมื่อคุณสวมใส่
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าหน้ากากผ้าพอดีกับใบหน้าและปิดจมูกและคางของคุณ
- เปลี่ยนหน้ากากผ้าชิ้นใหม่ที่สะอาดหากเปียกชื้นหรือถอดออกมาจับประทานอาหาร เป็นต้น
- ล้างมือให้สะอาดหลังจากถอดหรือสัมผัสกับหน้ากากผ้า
- จับเก็บหน้ากากผ้าที่ใช้แล้วลงในถุงพลาสติกปิดจนกว่าคุณจะซักล้าง
- ต้องซักล้างหน้ากากผ้าที่อุณหภูมิ 60 องศาอย่างน้อยมาใช้งานซ้ำ

การใช้หน้ากากอนามัยอย่างไม่ถูกต้องอาจเพิ่มโอกาสในการติดเชื้อ

กฎเบื้องต้นในการใช้หน้ากากอนามัยมีดังนี้:

- อย่าเลื่อนหน้ากากอนามัยมาที่คาง
- อย่าเลื่อนหน้ากากอนามัยลงมาใต้จมูก
- อย่าเลื่อนหน้ากากอนามัยขึ้นเหนือหน้าผาก
- อย่าไขว่ยางยืด
- อย่าสัมผัสหน้ากากอนามัยด้วยมือที่ไม่ได้ล้าง
- อย่าเปิดหน้ากากอนามัยครึ่งหนึ่ง
- อย่าพันหน้ากากอนามัยไว้ที่แขน
- อย่าถอดหน้ากากอนามัยออกแล้วใส่ซ้ำหลายๆ ครั้ง