



1



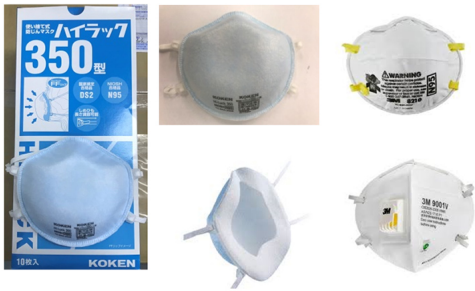
นายเอกชัย สายัณห์
ผู้อำนวยการพิเศษด้านความปลอดภัยฯ

จากกรณีที่ค่าฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และ ปริมณฑล ในระยะนี้ค่อนข้างสูง และส่วนใหญ่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เสี่ยงอันตรายต่อการใช้ชีวิตประจำวันของเราเลยทีเดียว เพราะในปัจจุบันแต่ละวันคนเราส่วนใหญ่ต้องเดินทางใช้ชีวิตอยู่นอกบ้านไม่น้อย บางคนสูดอากาศเข้าไปโดยที่ไม่มีอะไรปิดกั้นไว้ แต่บางคนก็ดูแลสุขภาพไม่ให้แย่กว่าเดิมด้วยการใช้หน้ากากอนามัย

เรามาทำความรู้จักหน้ากากอนามัย N95 กันครับ

หน้ากากอนามัย N95 คือ หน้ากากอนามัยที่ใช้ในโรงงานอุตสาหกรรม มีความหนาแน่นกว่าหน้ากากอนามัยทั่วไป โดยหน้ากากอนามัย N95 จัดเป็นหน้ากากอนามัยที่มีความมิดชิดมากที่สุด ไม่มีอะไรรั่วไหลเข้าหรือออกได้ จึงสามารถป้องกันฝุ่นละอองหรือมลพิษทางอากาศได้ดีกว่าหน้ากากอนามัยธรรมดา โดยเฉพาะฝุ่นละอองขนาดเล็กอย่าง PM2.5 ที่กำลังเป็นปัญหาในปัจจุบัน

หน้ากากอนามัย N95 มีคุณสมบัติเป็นหน้ากากอนามัยที่มีความหนา มีความสามารถในการกรองฝุ่นละอองขนาด 0.1-0.3 ไมครอน ได้ 95% เป็นอย่างน้อย มีน้ำหนักเบา สวมใส่สบาย มี 2 แบบคือ ชนิดมีวาล์วเปิด-ปิด เพื่อให้หายใจสะดวก กับชนิดที่ไม่มีวาล์วปิด ซึ่งจะมีราคาสูงกว่า แต่ใส่แล้วจะอึดอัดกว่า เพราะหายใจลำบาก



หน้ากากอนามัย N95 ชนิดไม่มีวาล์ว, N95 ชนิดมีวาล์ว

ทั้งนี้ เพื่อการป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็กหรือ PM 2.5 อย่างมีประสิทธิภาพ เราควรสวมใส่หน้ากากอนามัย N95 อย่างถูกวิธี ตามขั้นตอนของคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี แนะนำไว้ได้เป็นอย่างดีดังต่อไปนี้

วิธีใส่หน้ากากอนามัย N95



ขั้นตอนการ ใส่ N95 mask

- 1 ล้างมือ
- 2 สอดมือให้อยู่ในลักษณะดังรูป
- 3 ดึงสายรัดศีรษะเส้นล่างไว้ได้หู
- 4 ดึงสายรัดศีรษะเส้นบนให้เหนือหู
- 5 กดโครงลวดให้แนบกับจมูก
- 6 Fit test N95

อ้างอิงจากคู่มือการใส่หน้ากากอนามัย N95



ขั้นตอนการ ถอด N95 mask

- 1 ล้างมือ
- 2 ไข่มือสองข้างจับสายรัดศีรษะเส้นล่าง
- 3 ดึงสายรัดศีรษะเส้นล่างข้ามศีรษะและดึงให้ตึง
- 4 ดึงสายรัดศีรษะเส้นบนข้ามศีรษะและดึงให้ตึง
- 5 ทิ้ง N95 mask ในถังขยะติดเชื้อ
- 6 ล้างมือ

อ้างอิงข้อมูลและรูปภาพจากคู่มือการใส่หน้ากากอนามัย N95 ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขที่จัดทำขึ้นเพื่อขอความร่วมมือประชาชนในการสวมใส่หน้ากากอนามัยให้ถูกวิธีและควรเปลี่ยนชิ้นใหม่เมื่อรู้สึกอึดอัด