

หน้ากากอนามัย ใส่ให้บ่อย

ฮัลโหลยยยย...!! ช่วงนี้ จะโอภามตามพื้นที่สาธารณะ ต้องพกหน้ากากอนามัยอยู่ตลอดเวลา เพราะหน้ากากอนามัย นอกจากจะป้องกันไม่ให้ไวรัสลดธรรมดาแล้ว ยังต้องเผชิญกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2009 ที่มีความรุนแรงแพร่กระจายทั่วโลก

ยิ่งสวมหน้ากากเพื่อป้องกันไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2009 ในประเทศเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ หลายคนจึงว่ากลัวว่า แม้ผู้รู้หลายท่านออกมาชี้แจงว่า สามารถหายใจได้เหมือนหายใจธรรมดา แต่ใครๆ ก็ไม่ยอมใส่หน้ากากกันสักเท่าไหร่ หน้ากากอนามัยจึงมีชื่อ **"เกราะป้องกันโรค"** ซึ่งกำลัง "ฮอตฮิต" หมดจดกัน จากมีไว้ใช้บ้าง แต่ไม่รู้วิธีใช้อย่างถูกต้องและ **"หน้ากากอนามัย"** อาจหมายถึง **"หน้ากากสะสมเชื้อโรคภัย"** ก็เป็นไปได้

พ.พ.สมชัย นิคมานิช รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เล่าถึงการใส่หน้ากากอนามัยให้ "ก๊อบก๊" และป้องกันอย่างถูกต้องว่า ความจริงการใส่หน้ากากอนามัย มีไว้ให้ผู้ป่วยที่ป่วยไข้หวัด และ ผู้ป่วยโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจใช้ เพราะหากผู้ป่วยไอจามในที่สุด จะทำให้ผู้อื่นติดเชื้อได้ **ซึ่งจากผลวิจัย พบว่า ผู้ป่วยไอ 1 ครั้ง สามารถแพร่เชื้อได้ไกลถึง 1 เมตร**

"วิธีสวมหน้ากากอนามัยที่ถูกต้องครั้งแรก เมื่อ 90 ปีที่แล้ว เริ่มจากเกิดการแพร่ระบาดของไข้หวัดใหญ่สเปน ส่วนในประเทศไทย สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ได้รับสั่งให้นำมาใช้ทางการแพทย์ ปี พ.ศ. 2463"

ส่วนการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ผู้ป่วยควรสวมใส่หน้ากากป้องกัน เพื่อไม่ให้ผู้อื่นได้รับเชื้อ เป็นการรักษาสุขภาพของผู้อื่นด้วยเช่นกัน ที่ผู้ป่วยทุกคนควรรู้ความสำคัญ ซึ่งหน้ากากอนามัยที่นิยมใช้ มี 2 ประเภท คือ



1. หน้ากาก ผาตัด ที่มีขายอยู่ตามท้องตลาด ป้องกันเชื้อโรคได้ 5 ไมครอน หรือป้องกันได้ ร้อยละ 80 มีอายุการใช้งานประมาณ 3 วัน หากเกิดการจิกจาด และเมื่อใช้บ่อย ควรทิ้งทันที การสวมใส่ต้องนำด้านที่มีสีเข้มออกห่างจากตนเอง หรือสังเกตจากรอยพับของผ้า ถ้าหน้าตัดของพับลง ซึ่งหากใส่ผิดรอยพับจะกักเก็บฝุ่นละอองในรอยพับ ทำให้หายใจลำบาก

2. หน้ากาก N95 ป้องกันเชื้อโรคได้ 0.3 ไมครอน กรองได้ละเอียดกว่าชนิดแรก หน้ากากมีแบบชนิดที่มีวาล์ว เพื่อหายใจได้สะดวก ส่วนชนิดที่ไม่มีวาล์วได้รับความนิยม เพราะราคาถูก แต่มีข้อเสียอยู่ที่หากใส่ไปนานๆ ทำให้หายใจลำบาก จึงไม่ควรใส่ติดกันที่ยังไม่สามารถช่วยตัวเองได้เสีย เพราะอาจทำให้เชื้อไวรัสติด และเมื่อใช้จากจู่ๆ หรือเจ็บสภาวะไม่สามารรถใช้จากต่อไปได้ ควรทิ้งทันที

*ก่อนใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง ต้องล้างมือให้สะอาดก่อน และเมื่อทำการสวมใส่ ควรหลีกเลี่ยงให้มือไปสัมผัสกับเนื้อผ้าบริเวณ
 ด้านในที่แนบกับจมูกและปาก เพราะในมืออาจมีเชื้อโรคทำให้ง่ายต่อการติดได้ ดังนั้น การสวมหน้ากากแบบผ้าตัด ต้องจับสายด้านข้าง
 แล้วร้อยกับหู ส่วนแบบ N95 ควรจับบริเวณด้านนอก เพื่อประคอง และดึงสายสวม*



นอกจากนี้ การสวมใส่อย่างถูกวิธี เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ต้องใส่ใจจากอนามัยคือความใส่ใจ โดย นพ.สมชัย กล่าวว่า ควรใส่ให้เข้าปอดตั้งแต่
 จมูกจนถึงคาง เพื่อป้องกันเชื้อร้ายที่แฝงตัวมากับอากาศเข้าสู่ร่างกาย ขณะเดียวกัน รายละเอียดจากรถลัดจนต้องดึงสายรัดให้แน่นมากที่สุด
 นั้น ซึ่งไม่ใช่เรื่องดี เพราะทำให้หายใจไม่สะดวก ในความจำเป็นจริงผู้ใส่ควรลดเหล็กที่เปื้อนใครงให้เข้ากับถั้จวมให้เหมาะสม เพราะจากเปื้อน
 จุกเสียด ที่เชื้อโรคจะเข้าสู่จมูกได้ง่าย ขณะเดียวกัน เมื่อใส่หน้ากากอนามัยแล้ว ไม่ควรล้าง หรือเกาบริเวณที่เข้าปอดอยู่ จะทำให้เชื้อโรคที่ติด
 มากับมือเข้าไปภายในหน้ากากอนามัยได้

อย่างไรก็ตาม จากความต้องการของประชาชนในการเลือกซื้อหน้ากากอนามัยที่เน้นมากขึ้น ทำให้หน้ากากผ้าตัดจาก ราคาไม่เกิน
 แพลงละ 5 บาท ถึงตัวสูงจึ้น อยู่ที่แพลงละเกือบ 20 บาท ทำให้ประชาชนผู้มีรายได้น้อย ไม่ม่กำลังทรัพย์เพียงพอซื้อมาใช้ได้ทุกวัน นพ.
 สมชัย แนะนำว่า การประสิทธิผลหน้ากาก อนามัยผ้าจึ้นมาเอง ก็สามารถช่วยป้องกันได้ 80% โดยให้วัสดุเช่น ผ้าสาหลู ผ้าใยย ผ้ายัด
 ผ้าอ้อมเด็ก ผ้าถูจ เป็นต้น ทำให้ประสิทธิผลจึ้นได้อย่างมากเพราะไม่ต้องเสียเงินซื้อบ่อยๆ หน้ากากที่ผลิตเองสามารถนำมาซักให้ใหม่ได้

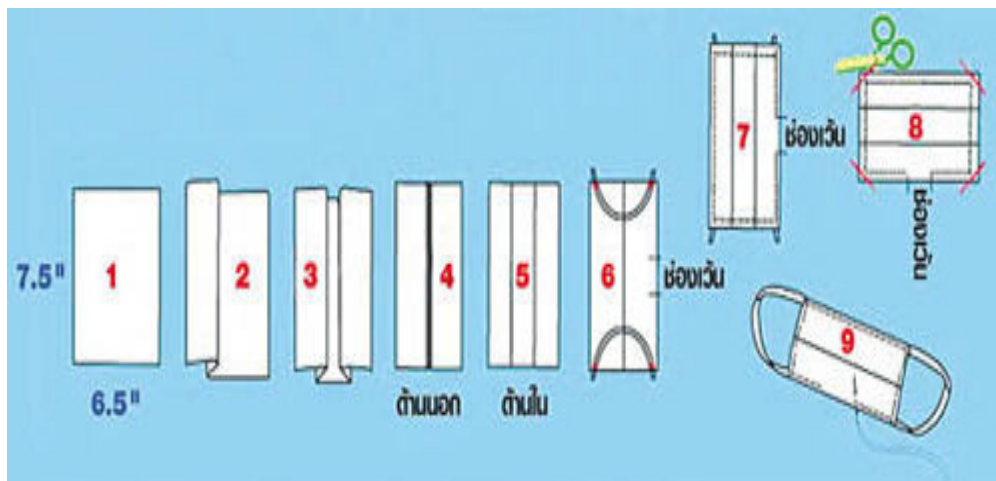
โดยการประสิทธิผลหน้ากากอนามัยจึ้นให้จึ้น เหมาะกับเด็กๆ ที่ชอบลยการี่ตุงสวยจาม สามารถนำผ้าลวดลายต่างๆ มาใช้ในการทำ
 หรือเพนที่รูปากวเล็กน้อ เพราะหากใช้สีระบย จะทปไปจวมลจะทำให้ล็กกายใจไม่สะดวก ขณะเดียวกันอาจนำสติ๊กเกอร์มาติดแต่งได้
 เช่นกัน



“ประเทศญี่ปุ่นเมื่อผู้ป่วยรู้ว่าไม่สบายเขาจะใส่หน้ากากอนามัยทุกช่วงเวลา เพื่อไม่ให้ไปติดผู้อื่น ส่วนในสหรัฐอเมริกาวัฒนธรรม ถ้าคนสุขภาพดีจะชอบสวมหน้ากากน้อยมาก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ยากใจคนไทยจะนำมาปฏิบัติจนเป็นวัฒนธรรมถ้าคนสุขภาพดีอย่างเช่นรูปธรรมในอเมริกา”

ผ.สุมชัย กล่าวทิ้งท้ายว่า การดูแลร่างกายให้แข็งแรงเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุด ควรหลีกเลี่ยงไปในสถานที่ชุมชนหากมีอาการเป็นไข้ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ และรีบไปพบแพทย์ ส่วนอื่นๆ หากไม่มีความจำเป็นจริงๆ ไม่ควรหาไปให้ผู้อื่น เพราะอาจเสี่ยงต่อการติดโรคได้

ไม่แน่อากาศหน้ากากอนามัยในไทย อาจเป็นมากกว่า “ภาระป้องกัน” เพราะไม่ว่าใครก็สามารถทำหน้ากากอนามัยขึ้นมาตอบสนองวิถีชีวิตการจราจรตัวเองได้



ชี้แจงต่อการทำหน้ากากอนามัย

1. นำผ้าที่เตรียมไว้มาพับครึ่งตามความยาวผ้าแล้วพับจับจีบยาว 1 นิ้ว ตรงกลางผ้ากัลลัดด้วยหมุด หรือ เข็มตริ่งไว้ และ ทำอีกข้างเช่นเดียวกัน
2. นำผ้าที่พับไว้มาวาง โดยหันด้านนอกขึ้น และนำยางยืดมาวางที่มุมผ้าถ้าหากร้างข้างบน และข้างล่าง ถ้าหาละ 1 เส้น กัลลัดเก็บหมุด หรือ เข็มตริ่งไว้
3. นำผ้าที่พับไว้อีกข้างมาวางซ้อนทับผ้าข้างแรกที่ตรึงยางยืดไว้ โดยหันผ้าด้านนอกชนกัน แล้วเย็บจักร หรือ ถัดออกจะรัดรอบผ้าสี่เหลี่ยมไว้ห่างจากริมผ้า ถ้าหาละครึ่งเซนติเมตร โดยเว้นช่องว่างไว้กัลลัดตะเข็บ ประมาณ 1 นิ้ว
4. เย็บผ้าตรงมุมทั้ง 4 มุม ให้ใกล้กับรอยเย็บ เพื่อเวลาพับตะเข็บจะได้เรียบร้อยสวยงาม
5. สอดปัดช่องว่างที่เว้นไว้ให้เรียบร้อย

ที่มา : เอลิวิวิ : 01/ก.ค./2552