

# วิธีทำหน้ากากอนามัย



## คุณรู้หรือไม่....

ผู้ที่ป่วยด้วยโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่จะมีเชื้อโรคอยู่ในละอองเสมหะ น้ำลาย และน้ำมูก เมื่อผู้ป่วยไอหรือจามเชื้อโรคจะแพร่กระจายได้ในระยะ 1-5 เมตร ซึ่งผู้ที่อยู่ใกล้ชิดโดยเฉพาะผู้อยู่ร่วมบ้านเดียวกันกับผู้ป่วยจะมีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย การสวมหน้ากากอนามัยจึงเป็นวิธีป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรค

ดังนั้น...หากเราต้องการให้คนที่เรารักปลอดภัยจากโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ จึงควรสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อป่วยเป็นโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ เพื่อบอกความห่วงใยกับคนที่เรารัก..

## “มาทำหน้ากากอนามัยใช้เองกันเถอะ”

### วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้...

1. กรรไกรตัดผ้า
2. ด้ายและเข็มเย็บผ้า
3. ผ้าฝ้าย ผ้ายัด หรือผ้าสาธุนี้อเนกกว้าง 6 นิ้วครึ่ง ยาว 7 นิ้วครึ่ง จำนวน 2 ชิ้น
4. ยางยืดหรือใส่โก๊ สำหรับทำหู ความยาว 7 นิ้ว จำนวน 2 เส้น

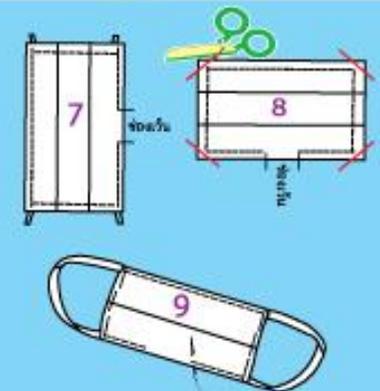
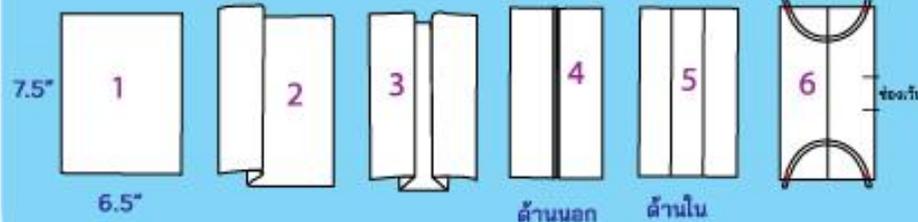
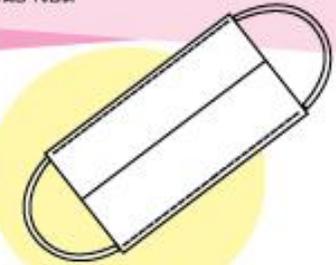


### วิธีการทำ....

1. นำผ้าที่เตรียมไว้มาพับครึ่งตามความยาวของผ้าแล้วพับจับจีบทวิซ ขนาด 1 นิ้ว ตรงกลางผ้า กัดเข็มหมุดหรือเนาตรึงไว้ (ตามภาพที่ 1-5) ทำอีกชิ้นเช่นเดียวกัน
2. นำผ้าที่พับไว้ตามข้อ 1 มาวาง โดยหันด้านนอกขึ้น และนำยางยืดมาวางที่มุมผ้าด้านกว้างข้างบนและข้างล่างด้านละ 1 เส้น กัดเข็มหมุดหรือเนาตรึงไว้ (ภาพที่ 6)
3. นำผ้าที่พับไว้อีกชิ้นมาวางซ้อนกับผ้าชิ้นแรกที่ตั้งยางยืดไว้ โดยหันผ้าด้านนอกชนกันแล้วเย็บจักรหรือถักรัดด้วยหลังรอบผ้าสี่เหลี่ยม ให้ห่างจากริมผ้าด้านละครึ่งเซนติเมตร โดยเว้นช่องว่างไว้ กัดตะเข็บประมาณ 1 นิ้ว (ภาพที่ 7)
4. ขลิบผ้าตรงมุมทั้ง 4 มุม ให้ใกล้กับรอยเย็บ (เพื่อเวลาใส่จะพับจะได้เรียบร้อยสวยงาม) ตามภาพที่ 8 แล้วกลับตะเข็บตรงช่องที่เว้นไว้
5. สอยปิดช่องที่เว้นไว้ให้เรียบร้อย (ภาพที่ 9)

### วิธีทำใส่โก๊ (แทนยางยืด)

1. ตัดผ้าเป็นชิ้นยาว 15-16 นิ้ว กว้าง 1 นิ้วครึ่ง จำนวน 4 เส้น
2. พับริมผ้าเข้าหากันตามความกว้างแล้วพับอีกครั้ง
3. เย็บตามแนวยาวตลอดจนสุดผ้า
4. นำผ้าที่ได้ทั้ง 4 เส้นมาเย็บติดมุมทั้ง 4 มุม แทนยางยืด



มีรัก

กอนามัย

ห่วงใยกันและกัน



### วิธีใช้หน้ากากอนามัย

- 1.ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่หน้ากากอนามัย
- 2.สวมหน้ากากอนามัยให้คลุมทั้งจมูกและปาก
- 3.หน้ากากที่ทำด้วยกระดาษ ควรเปลี่ยนวันละครั้ง และทิ้งหน้ากากที่ใช้แล้วในถังขยะที่มีฝาปิด ส่วนหน้ากากที่ทำด้วยผ้า สามารถซักด้วยน้ำและผงซักฟอกตากแดดให้แห้งแล้วนำมาใช้ได้อีก
- 4.หากหน้ากากชำรุดหรือเปรอะเปื้อนครบควรเปลี่ยนใช้อันใหม่
- 5.เพื่อป้องกันโรคให้ได้ผล นอกจากใช้หน้ากากอนามัยแล้วควรหมั่นล้างมือด้วยน้ำและสบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการไอ จาม หรือสั่งน้ำมูก



สำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค  
<http://beid.dcc.moph.go.th/>  
โทร. 0 2590 3167 , 0 2590 3194

บ้านนี้

ใช้หน้ากาก

เป็นสื่อบอกความ

