

ถาม-ตอบ หน้ากากและโรคโควิด 19

องค์การอนามัยโลกมีความเห็นอย่างไรต่อการใช้น้ำกาก

หน้ากากควรเป็นส่วนหนึ่งของมาตรการองค์รวมในการยับยั้งการแพร่ระบาดและการป้องกันโรค การใส่น้ำกากเพียงอย่างเดียวไม่สามารถให้ระดับการป้องกันโรคโควิด 19 อย่างเพียงพอได้ เรายังคงต้องรักษาระยะห่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร ล้างมือบ่อยๆ และหลีกเลี่ยงการจับใบหน้าหรือหน้ากาก

หน้ากากทางการแพทย์สามารถปกป้องผู้สวมใส่จากการติดเชื้อและยังป้องกันไม่ให้ผู้มีอาการแพร่เชื้อได้ องค์การอนามัยโลกแนะนำให้กลุ่มบุคคลดังต่อไปนี้ใส่น้ำกากทางการแพทย์

- บุคลากรทางการแพทย์
- ผู้ใดก็ตามที่มีอาการบ่งชี้ว่าอาจเป็นโรคโควิด 19 รวมทั้งผู้ที่มีอาการไม่รุนแรง
- ผู้ดูแลผู้ป่วยยืนยันหรือต้องสงสัย ในบริบทนอกสถานพยาบาล

หน้ากากทางการแพทย์ยังแนะนำสำหรับบุคคลที่มีความเสี่ยงเมื่ออยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดแพร่หลายและในกรณีที่ไม่สามารถเว้นระยะ 1 เมตรระหว่างตนเองและผู้อื่นได้

- ผู้ที่อายุ 60 ปีขึ้นไป
- ทุกกลุ่มอายุที่มีโรคประจำตัว

หน้ากากผ้า(ที่ไม่ใช่น้ำกากทางการแพทย์) มีการใช้กันอย่างแพร่หลายในพื้นที่สาธารณะ แต่ขณะนี้หลักฐานเกี่ยวกับประสิทธิภาพของหน้ากากผ้ายังคงมีจำกัดและองค์การอนามัยโลกไม่แนะนำให้ใช้หน้ากากผ้าอย่างแพร่หลายเพื่อควบคุมการระบาดของโควิด 19

อย่างไรก็ตาม ในพื้นที่ที่มีการระบาดแพร่หลายซึ่งมีขีดความสามารถจำกัดในการใช้มาตรการควบคุมโรคโดยเฉพาะในกรณีที่ไม่สามารถรักษาระยะห่าง 1 เมตรได้ เช่น ในระบบขนส่งสาธารณะ ในร้านค้า ในพื้นที่แคบหรือแออัด องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ภาครัฐสนับสนุนให้ประชาชนสวมหน้ากากผ้า

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ประชาชนทั่วไปใส่น้ำกากผ้าหรือไม่

องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าประชาชนควรทำตามข้อเสนอแนะของภาครัฐในพื้นที่ที่มีแนวทางปฏิบัติอย่างไร หากมีการระบาดแพร่หลายโดยเฉพาะในกรณีที่ไม่สามารถรักษาระยะห่างได้ ภาครัฐควรสนับสนุนให้ประชาชนสวมหน้ากากผ้า องค์การอนามัยโลกได้จัดทำรายละเอียดเกี่ยวกับส่วนประกอบของหน้ากากผ้า ตลอดจนคู่มือการสวมใส่อย่างปลอดภัยไว้แล้ว

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ประเทศต่างๆที่กำลังพิจารณาให้ประชาชนทั่วไปใส่น้ำกากผ้า

สำหรับประเทศที่กำลังพิจารณาการใช้น้ำกาก องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ผู้มีอำนาจในการตัดสินใจใช้การประเมินความเสี่ยงเพื่อตัดสินใจว่าหน้ากากควรใช้ที่ใด เมื่อใดและเป็นประเภทใด องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ผู้มีอำนาจในการตัดสินใจพิจารณาประเด็นต่อไปนี้

จุดประสงค์ของการใช้หน้ากาก ว่ามีเจตนาเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ใส่หน้ากากแพร่เชื้อสู่ผู้อื่น (ควบคุมจากต้นทาง) หรือปกป้องผู้ใส่หน้ากากจากการติดเชื้อ (การป้องกัน)

ความเสี่ยงต่อการสัมผัสโรคโควิด 19 ในกลุ่มประชากรและในแต่ละบุคคล

- ระดับการสัมผัสโรคของกลุ่มประชากร โดยวัดจากจำนวนรายของผู้ป่วยในชุมชน กล่าวคือ หากมีการแพร่ระบาดในชุมชน หรือสงสัยว่ามีการแพร่ระบาดในชุมชน
- ระดับการสัมผัสโรคของบุคคล โดยขึ้นอยู่กับอาชีพที่ทำ ตัวอย่างเช่น ผู้ที่ทำงานสัมผัสใกล้ชิดกับสาธารณชนจำนวนมาก (เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน พนักงานเก็บเงิน เป็นต้น)

ความเปราะบางของผู้ใส่หน้ากาก/ประชากร ตัวอย่างเช่น หากมีจำนวนคงคลังเพียงพอ หน้ากากทางการแพทย์ควรสงวนไว้ให้ผู้มีโรคประจำตัวสวมใส่ อาทิ ผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ ผู้ป่วยโรคเมหะเร็ง ผู้ป่วยมีภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้ป่วยเบาหวานทุกกลุ่มอายุ หรือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป

บริบทที่ประชากรอาศัยอยู่ บริบทที่มีประชากรหนาแน่น (เช่น ค่ายผู้ลี้ภัย ผู้ที่อาศัยในสภาพแออัด) และในกรณีที่ไม่สามารถรักษาระยะปลอดภัยได้ เช่นรถประจำทางหนาแน่น หรือการขนส่งรูปแบบอื่นๆ

ความเป็นไปได้ ราคาและความง่ายของการหาซื้อหน้ากาก การเข้าถึงน้ำสะอาดสำหรับการซักหน้ากากผ้า และการที่ผู้ใส่หน้ากากจะทนต่อผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ของหน้ากากได้

ประเภทของหน้ากาก หน้ากากทางการแพทย์ และหน้ากากที่ไม่ได้ใช้ทางการแพทย์ หน้ากากทางการแพทย์ควรสงวนไว้สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ ผู้มีอาการและผู้ดูแลผู้ป่วย

นอกจากปัจจัยเหล่านี้ ประโยชน์ของการให้ประชาชนทั่วไปใส่หน้ากากในที่ชุมชนคือการลดความเสี่ยงจากผู้ป่วยในช่วงก่อนแสดงอาการหรือในกรณีที่ผู้ป่วยไม่แสดงอาการเลย

มีความเสี่ยงและข้อเสียที่ควรนำมาพิจารณาในขั้นตอนการตัดสินใจว่าจะใส่หน้ากากหรือไม่ ดังนี้

- หน้ากากที่ไม่ใช่หน้ากากทางการแพทย์(หรือหน้ากากผ้า)อาจเพิ่มโอกาสการติดเชื้อโควิด 19 หากหน้ากากถูกปนเปื้อนจากมือสกปรกที่ไปจับหรือการสัมผัสบ่อยๆ หรือจากการเอาหน้ากากไปคาดศีรษะหรือคางแล้วนำกลับไปใส่ปิดปากและจมูก
- หน้ากากบางชนิดอาจทำให้หายใจลำบาก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประเภทที่ใช้
- หน้ากากอาจทำให้ผิวหนังแดง แห้ง เป็นผื่น
- หน้ากากนำไปสู่ความยากลำบากในการสื่อสารให้ชัดเจน
- หน้ากากอาจใส่ไม่สบาย
- เป็นไปได้ว่าหากไม่มีข้อดีที่ชัดเจน หน้ากากจะทำให้ผู้ใส่เชื่อว่าตัวเองปลอดภัยแล้ว(ซึ่งไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสมอไป) และทำให้ผู้ใส่เลิกทำตามมาตรการป้องกันอื่นๆซึ่งพิสูจน์แล้วว่าได้ผลดี เช่นการรักษาระยะห่างและการทำความสะอาดมือ เป็นต้น

หน้ากากประเภทใดใช้ป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19

หน้ากากทางการแพทย์(หรือหน้ากากอนามัย) ทำมาจากวัสดุชั้นรูป/เส้นใยไม่ถักทออย่างน้อย 3 ชั้นและมีระบบกรองอยู่ในชั้นกลาง หน้ากากเหล่านี้มีความหนาต่างกัน มีระดับความทนน้ำต่างกันและมีการกรองสองระดับ หน้ากากทางการแพทย์นี้ลดการแพร่ของฝอยละอองจากผู้ใส่ไม่ให้กระจายออกไปยังผู้อื่นหรือสภาวะแวดล้อม นอกจากนี้ยังป้องกันผู้ใส่จากการติดเชื้อไวรัสจากผู้อื่นด้วย

ควรล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลหรือน้ำและสบู่ก่อนใส่หน้ากากและหลังถอดหน้ากาก หน้ากากทางการแพทย์ต้องใส่กระชับกับใบหน้า ผู้ใส่ควรเลี่ยงการเอามือมาสัมผัสหน้ากากขณะใส่อยู่และควรทิ้งหน้ากากเมื่อขึ้นหรือเปียก ที่สำคัญคือการใช้หน้ากากควรเป็นส่วนหนึ่งของมาตรการป้องกันต่างๆ ซึ่งรวมถึงการล้างมือบ่อยๆและการรักษาระยะห่าง 1 เมตร

เมื่อใดควรใส่หน้ากากและใส่อย่างไร

หน้ากากที่มีตัวกรอง หรือ filtering facepiece respirators - FFP ซึ่งมีระดับการกรองต่างกันเช่น FFP2 /FFP 3 /N95 และ N 99

หน้ากากเหล่านี้ออกแบบมาโดยเฉพาะสำหรับบุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องดูแลผู้ป่วยโควิด 19 ในบริบทที่มีการทำหัตถการที่ทำให้เกิดละอองลอยขนาดเล็ก บุคลากรทางการแพทย์ต้องทดสอบสวมหน้ากากก่อนเพื่อให้แน่ใจว่าเป็นขนาดที่เหมาะสมกับใบหน้า

หน้ากากที่ไม่ใช่หน้ากากทางการแพทย์ หรือหน้ากากผ้า หน้ากากเย็บเอง/หน้ากากทำเอง ทำหน้าที่เป็นเกราะป้องกันไม่ให้ไวรัสแพร่กระจายจากผู้ใส่ไปยังผู้อื่นได้

หน้ากากประเภทนี้ทำซื้อได้หรือทำเองได้ และโดยทั่วไปไม่ได้มีมาตรฐานเท่าเทียมกับหน้ากากทางการแพทย์ มีหน้ากากผ้าหลายประเภทแต่เมื่อใส่แล้วควรปิดจมูก ปากและคางและรัดกระชับด้วยสายยางยืดหรือเชือกผูก ควรมีหลายชั้นและซัก/นำกลับมาใช้ได้

จำไว้เสมอว่า การใช้หน้ากากผ้าเพียงอย่างเดียวไม่สามารถให้ระดับการป้องกันที่เพียงพอได้ ยังคงต้องรักษาระยะห่าง 1 เมตร ล้างมือบ่อยๆและเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าและหน้ากาก

องค์การอนามัยโลกจะเรียกหน้ากากที่ไม่ใช่หน้ากากทางการแพทย์ว่า “หน้ากากผ้า”

ควรใส่หน้ากากอย่างไรและเมื่อใด

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ใครใส่หน้ากากทางการแพทย์ในบริบทของโควิด 19

สิ่งสำคัญคือ การจำไว้เสมอว่า การใช้หน้ากากควรใช้ร่วมกับมาตรการป้องกันหลักอื่นๆเช่นการล้างมือและการรักษาระยะห่าง เพราะหน้ากากเพียงอย่างเดียวไม่สามารถป้องกันโควิด 19 ได้

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้กลุ่มคนต่อไปนี้ใส่หน้ากากทางการแพทย์

บุคลากรทางการแพทย์

เนื่องจากคนกลุ่มนี้มีแนวโน้มที่จะสัมผัสกับเชื้อไวรัสเมื่อใกล้ชิดผู้ป่วยหรือผู้ป่วยต้องสงสัย หรือเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมของผู้ป่วย อย่างไรก็ตาม มีรายงานบุคลากรทางการแพทย์ที่ติดเชื้อโควิด 19 นอกสถานพยาบาลด้วย

ในพื้นที่ที่มีผู้ป่วยยืนยันจำนวนมากในชุมชน บุคลากรทางการแพทย์และผู้ดูแลผู้ป่วยควรใส่หน้ากากทางการแพทย์ในพื้นที่ปฏิบัติงานตลอดเวลาทำงาน (ยกเว้นเมื่อกิน ดื่ม หรือต้องเปลี่ยนหน้ากากด้วยเหตุจำเป็น) แนวทางปฏิบัตินี้รวมพื้นที่ทางการแพทย์ทุกส่วนโดยเฉพาะพื้นที่คัดแยกอาการ ห้องฉุกเฉิน ห้องเวชศาสตร์ครอบครัว ห้องอายุรกรรม แผนกผู้ป่วยนอก แผนกเฉพาะโรค

19 แผนกโลหิตวิทยา แผนกมะเร็งและปลูกถ่ายอวัยวะ หอพักผู้ป่วยระยะยาว ซึ่งแพทย์ พยาบาล นางผดุงครรภ์ พนักงานทำความสะอาดและทุกคนที่ทำงานในพื้นที่เหล่านี้ต้องใส่หน้ากากทางการแพทย์ทั้งสิ้น

ส่วนนี้เป็นแนวทางปฏิบัติที่เพิ่มเติมมาจากแนวทางขององค์การอนามัยโลกซึ่งแนะนำให้บุคลากรทางการแพทย์ที่ดูแลผู้ป่วยโควิด 19 ยืนยัน/ต้องสงสัยให้ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อจากฝอยละอองและจากการสัมผัส ซึ่งหน้ากากทางการแพทย์เป็นส่วนหนึ่งของชุดป้องกันตนเอง(PPE) ที่แนะนำ อันประกอบไปด้วย เสื้อกาวน์ ถุงมือ หน้ากากทางการแพทย์และอุปกรณ์ป้องกันดวงตา

มีข้อสังเกตว่า หน้ากากชนิดนี้ต่างจากประเภท N95 ซึ่งแนะนำให้ใช้ในบริบทที่มีการทำหัตถการที่ทำให้เกิดละอองลอยขนาดเล็กในสถานพยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยโควิด 19 ยืนยัน/ต้องสงสัย ในกรณีนั้น องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ใช้มาตรการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อทางอากาศและจากการสัมผัส

[ลิงก์สำหรับการใส่/ถอดชุดอุปกรณ์ป้องกันตนเอง \(PPE\)](#)

[ข้อมูลเพิ่มเติมหาได้จากเอกสารการป้องกันการติดเชื้อในบริบทสถานพยาบาลในกรณีที่สงสัยว่ามีการติดเชื้อ nCoV](#)

ผู้ป่วยแสดงอาการหรือสงสัยว่าป่วยเป็นโควิด 19

ใครก็ตามที่ป่วย แม้มีอาการไม่รุนแรงเช่น ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอเล็กน้อย เจ็บคอ หรือเพสียง ควรแยกตัวเองอยู่บ้านและสวมหน้ากากทางการแพทย์ การไอ จามและพูดทำให้เกิดฝอยละอองที่ทำให้เชื้อแพร่ระบาดได้ ฝอยละอองเหล่านี้สามารถกระเด็นไปถึงใบหน้าของผู้ที่อยู่ใกล้หรือตกลงสู่พื้นผิวต่างๆ หากผู้ป่วยไอ จาม หรือพูดขณะที่ใส่หน้ากากอยู่จะช่วยปกป้องผู้ที่อยู่ใกล้จากการติดเชื้อ ผู้ป่วยที่ต้องเดินทางไปสถานพยาบาลควรสวมหน้ากากทางการแพทย์ทุกครั้ง

ผู้ดูแลผู้ป่วยโควิด 19 ที่บ้าน

ผู้ดูแลผู้ป่วยโควิด 19 ควรใส่หน้ากากทางการแพทย์เพื่อป้องกันตนเอง การสัมผัสใกล้ชิดและบ่อยครั้งกับผู้ป่วยโควิด 19 เป็นการเพิ่มความเสี่ยงให้แก่ผู้ดูแล

ผู้ที่อายุ 60 ปีขึ้นไป หรือผู้ที่มีโรคประจำตัวเช่น โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคหัวใจ โรคปอด และโรคมะเร็ง

คนกลุ่มนี้ควรใส่หน้ากากทางการแพทย์เพื่อป้องกันตนเองเพราะมีความเสี่ยงสูงกว่าที่จะมีอาการรุนแรงและเสียชีวิต

จำไว้เสมอว่า การใช้หน้ากากเพียงอย่างเดียวไม่สามารถให้ระดับการป้องกันที่เพียงพอได้ ยังคงต้องรักษาระยะห่าง 1 เมตรจากผู้อื่น ล้างมือบ่อยๆและเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าและหน้ากากขณะใส่อยู่

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ประชาชนควรทำตามข้อเสนอแนะของภาครัฐในพื้นที่ว่ามีแนวทางปฏิบัติอย่างไร

เราจะใส่หน้ากากทางการแพทย์อย่างไร

หน้ากากทางการแพทย์ควรใช้สำหรับกลุ่มคนต่อไปนี้เท่านั้น

- บุคลากรทางการแพทย์

- ผู้ป่วยแสดงอาการหรือสงสัยว่าป่วยเป็นโควิด 19 รวมถึงผู้มีอาการไม่รุนแรง
- ผู้ดูแลผู้ป่วยโควิด 19 หรือผู้ป่วยต้องสงสัย นอกบริบทของสถานพยาบาล
- ผู้ที่อายุ 60 ปีขึ้นไป
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว

วิธีใส่และถอดหน้ากากทางการแพทย์

- ล้างมือก่อนใส่หน้ากากด้วยแอลกอฮอล์เจลหรือน้ำและสบู่
- ตรวจสอบว่ามีรอยขาด/รูหรือไม่ อย่าใช้หน้ากากที่ใช้แล้วหรือชำรุด
- ตรวจสอบว่าด้านใดคือด้านบน ซึ่งปกติจะมีโครงโลหะ
- ดูว่าด้านใดคือด้านใน ซึ่งปกติจะเป็นสีขาว
- ปรับให้เข้ากับหน้าโดยปิดปาก จมูกและคางโดยไม่มีช่องว่างด้านข้าง
- บีบโครงโลหะให้เข้ารักับดั้งจมูก
- จำไว้ว่าไม่ควรจับด้านหน้าของหน้ากากขณะใส่อยู่ หากเผลอไปจับให้ล้างมือทันที

การถอดหน้ากากทางการแพทย์

- ล้างมือก่อนถอดหน้ากากด้วยแอลกอฮอล์เจลหรือน้ำและสบู่
- ถอดโดยดึงสายรัดจากหลังใบหูโดยไม่จับด้านหน้าของหน้ากาก
- ขณะถอดหน้ากาก โน้มตัวไปข้างหน้าและดึงหน้ากากให้ออกห่างจากใบหน้า
- หน้ากากทางการแพทย์เป็นแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง ทิ้งทันทีในถังขยะที่มีฝาปิด
- ล้างมือหลังจากถอดหน้ากาก
- ตรวจสอบคุณภาพของหน้ากาก เปลี่ยนหน้ากากเมื่อสกปรกหรือเปียก

ควรใส่หน้ากากอย่างไรและเมื่อใด

จำไว้เสมอว่า การใช้หน้ากากเพียงอย่างเดียวไม่สามารถให้ระดับการป้องกันที่เพียงพอได้ ยังคงต้องรักษาระยะห่าง 1 เมตรจากผู้อื่น ล้างมือบ่อยๆ และไม่ควรจับด้านหน้าของหน้ากากขณะใส่อยู่

ขอให้ทุกคนปลอดภัยและช่วยกันป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด 19

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ประชาชนทั่วไปใส่หน้ากากผ้าหรือไม่

ขณะนี้ ยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่น่าเชื่อถือมาสนับสนุนการใส่หน้ากากผ้าอย่างแพร่หลายทั่วไป และมีทั้งคุณและโทษที่ควรนำมาพิจารณา

อย่างไรก็ตาม มีบางบริบทที่ไม่อาจรักษาระยะห่างได้และการใส่หน้ากากอาจเป็นประโยชน์ในการจำกัดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสจากผู้ป่วย นอกจากนี้ยังมีหลักฐานว่าผู้ป่วยที่ไม่แสดงอาการก็สามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้

ด้วยเหตุผลนี้ องค์การอนามัยโลกจึงแนะนำให้ภาครัฐฯสนับสนุนให้ประชาชนทั่วไปสวมหน้ากากผ้าซึ่งสามารถป้องกันการแพร่เชื้อจากผู้สวมใส่ไปยังผู้อื่นในบริบทที่มีผู้ป่วยโควิด 19 จำนวนมาก ในกรณีที่ไม่สามารถรักษาระยะห่าง 1 เมตรได้ เช่นในระบบขนส่งสาธารณะ ในร้านค้า ในสถานที่คับแคบและแออัด

จำไว้เสมอว่า การใช้หน้ากากผ้าเป็นส่วนหนึ่งของมาตรการองค์รวม หน้ากากเพียงอย่างเดียวไม่สามารถการป้องกันเราจากโควิด 19 ได้ เรายังคงต้องล้างมือบ่อยๆ และรักษาระยะห่าง 1 เมตรจากผู้อื่น

เนื่องจากมีหน้ากากผ้าหลายชนิด องค์การอนามัยโลกมีแนวทางในการเลือกประเภทหน้ากากหรือไม่

ขณะนี้องค์การอนามัยโลกกำลังศึกษาและสนับสนุนงานวิจัยเกี่ยวกับศาสตร์ของหน้ากากผ้า ข้อค้นพบล่าสุดระบุว่าชนิดของผ้า จำนวนชั้นและองค์ประกอบของหน้ากากผ้าที่ดีควรมีลักษณะต่อไปนี้

- ชั้นในเป็นวัสดุที่ดูดซับได้ดี เช่น ฝ้าย
- ชั้นกลางเป็นวัสดุไม่ถักทอ เช่น โพลีโพรพิลีน
- ชั้นนอกเป็นวัสดุไม่ซึบน้ำ เช่น โพลีเอสเตอร์ หรือโพลีเอสเตอร์ผสม

[ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเภทของวัสดุและประสิทธิภาพ สามารถดูได้จากเอกสารฉบับล่าสุดเรื่องแนวทางเลือกใช้น้ำกาก](#)

ประดิษฐ์หรือซื้อหน้ากากผ้าที่ทำให้เราหายใจได้สะดวกแม้สวมพูดและเดินเร็วๆ

จำไว้เสมอว่า การใช้หน้ากากผ้าเพียงอย่างเดียวไม่สามารถให้ระดับการป้องกันที่เพียงพอได้ ยังคงต้องรักษาระยะห่าง 1 เมตรจากผู้อื่น ล้างมือบ่อยๆและเลี่ยงการสัมผัสใบหน้าและหน้ากากขณะใส่อยู่

องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าประชาชนควรทำตามข้อเสนอแนะของภาครัฐฯในพื้นที่ว่ามีแนวทางปฏิบัติอย่างไร

เราจะใส่หน้ากากและดูแลหน้ากากอย่างไร

วิธีใส่น้ำกากผ้า

- ล้างมือก่อนใส่น้ำกาก
- ตรวจสอบว่ามีรอยขาด/รูหรือไม่ อย่าใช้น้ำกากที่ชำรุด
- ปรับให้เข้ากับหน้าโดยปิดปาก จมูกและคางโดยไม่มีช่องว่างด้านข้าง
- เลี่ยงการจับน้ำกากขณะใส่อยู่
- เปลี่ยนน้ำกากเมื่อสกปรกหรือเปียก
- ล้างมือก่อนถอดน้ำกาก
- ถอดโดยดึงสายรัดจากหลังใบหูโดยไม่จับด้านหน้าของน้ำกาก
- ล้างมือหลังจากถอดน้ำกาก

วิธีดูแลน้ำกากผ้า

- หากยังไม่สกปรก/เปียก และต้องการใช้ซ้ำ เก็บในถุงพลาสติกที่สะอาดหรือถุงที่ปิดปากได้ เมื่อนำกลับมาใส่ ให้จับที่สายรัดเวลานำออกจากถุง
- ชักหน้ากากในน้ำสบู่หรือผงซักฟอก ทางที่ดีควรใช้น้ำร้อน(อุณหภูมิอย่างน้อย 60 องศา) ชักอย่างน้อยวันละครั้ง
- หากไม่มีน้ำร้อน ชักหน้ากากในน้ำสบู่หรือผงซักฟอกในน้ำอุณหภูมิห้อง จากนั้นนำหน้ากากไปต้มเป็นเวลา 1 นาที หรือแช่หน้ากากในน้ำสมคลอรีน 0.1% เป็นเวลาหนึ่งนาทีและล้างให้สะอาดด้วยน้ำเปล่าอีกครั้ง (ระวังไม่ให้สารพิษคลอรีนตกค้างบนหน้ากาก)
- ใช้หน้ากากของตัวเองเสมอและไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น

ควรใส่หน้ากากอย่างไรและเมื่อใด

จำไว้เสมอว่า การใช้หน้ากากผ้าเพียงอย่างเดียวไม่สามารถให้ระดับการป้องกันที่เพียงพอได้ ยังคงต้องรักษาระยะห่าง 1 เมตรจากผู้อื่น และล้างมือบ่อยๆ

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ใส่ถุงมือเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโควิด 19 หรือไม่

องค์การอนามัยโลกไม่แนะนำให้ประชาชนในชุมชนใส่ถุงมือ การใส่ถุงมืออาจเพิ่มความเสี่ยงของการติดเชื้อเนื่องจากอาจนำไปสู่การปนเปื้อนจากผู้สวมใส่เองและการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นเมื่อมีการสัมผัสพื้นผิวที่ปนเปื้อนแล้วไปสัมผัสใบหน้า

ดังนั้น ในพื้นที่สาธารณะ เช่น ซูเปอร์มาร์เก็ต นอกจากการเว้นระยะห่างแล้ว องค์การอนามัยโลกยังแนะนำให้มีการติดตั้งจุดบริการล้างมือทั้งบริเวณทางเข้าและทางออก

ประเทศต่างๆสามารถช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อโควิด 19 ได้ด้วยการสนับสนุนให้ทุกคนมีสุขอนามัยของมือที่ดี

องค์การอนามัยโลกแนะนำว่าประชาชนควรทำตามข้อเสนอแนะของภาครัฐในพื้นที่ว่ามีแนวทางปฏิบัติอย่างไร

มาตรการหลักที่ทุกคนควรทำเพื่อป้องกันตนเองและผู้อื่นในบริบทของการระบาดใหญ่ของโควิด 19 คืออะไร

สิ่งสำคัญที่ควรเตือนตนเองเสมอในบริบทของการแพร่ระบาดใหญ่ของโรคโควิด 19 ไม่ว่าจะมีการใส่หน้ากากหรือไม่ คือการที่ทุกคนควรจะ

- หลีกเลี่ยงกลุ่มคนหรือสถานที่แออัด
- เว้นระยะระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1 เมตร โดยเฉพาะจากผู้ป่วย
- ทำความสะอาดมือบ่อยๆโดยใช้แอลกอฮอล์เจลหากมือไม่ได้เปื้อนหรือสกปรกจนเห็นได้ชัด หรือใช้น้ำและสบู่
- ปิดปากและจมูกด้วยข้อพับแขนด้านในหรือด้วยกระดาษทิชชูเมื่อไอหรือจาม จากนั้นทิ้งทิชชูและล้างมือทันที
- เลี่ยงการจับปาก จมูกและตา

สิ่งสำคัญที่สุดคือ การติดตามข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับโรค ให้ความสำคัญกับเจ้าหน้าที่ท้องถิ่นและข้อเสนอแนะต่างๆ และทำตามตลอดจนสนับสนุนแนวทางปฏิบัติที่ดี