

# ข่าวสด

Khao Sod  
Circulation: 950,000  
Ad Rate: 1,650

Section: บันเทิง/สตรี/สุขภาพ

วันที่: ศุกร์ 18 มกราคม 2562

ปีที่: 28

ฉบับที่: 10278

Col.Inch: 14.75 Ad Value: 24,337.50

หน้า: 21 (ล่างขวา)

PRValue (x3): 73,012.50

คลิป: สีสี่

หัวข้อข่าว: แนววิธีใช้หน้ากากอนามัย

## แนววิธีใช้หน้ากากอนามัย

นพ.ฉัฐวุฒิ ประเสริฐสิริพงศ์ อธิบดีกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ (กรมสบส.) กล่าวว่า จากสถานการณ์ฝุ่นละออง PM 2.5 ในพื้นที่กรุงเทพฯ และปริมณฑล ที่เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งเกิดจากการเผาไหม้จากยานพาหนะ การเผาวัสดุการเกษตร ไฟป่า และกระบวนการอุตสาหกรรม ส่งผลให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ และปอดต่างๆ หากได้รับในปริมาณมากหรือเป็นเวลานาน จะสะสมในเนื้อเยื่อปอด ทำให้การทำงานของปอดเสื่อมประสิทธิภาพ ทำให้มีอาการหอบหืด และทำให้หลอดเลือดแข็ง

นายชาญยุทธ พรหมประพัฒน์ ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา กล่าวว่า จากสถานการณ์ดังกล่าวแนะประชาชนสวมหน้ากากอนามัย ป้องกันฝุ่นละอองอย่างถูกวิธี ด้วยการปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้ 1) ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ทุกครั้งก่อนสวมหน้ากากอนามัย 2) ใ้หน้ากากอนามัยโดยให้ด้านสีเข้มอยู่ด้านนอก 3) กดขอบลวดด้านบนให้พอดีกับสันจมูก 4) ดึงให้คลุมปลายคาง 5) หน้ากากที่ทำด้วยกระดาษใช้ครั้งเดียวทิ้งในถังที่มิดฝาปิด ไม่นำกลับมาใช้ใหม่ 6) ในกรณีที่ใช้ผ้า ต้องซักให้สะอาดทุกครั้งก่อนนำมาใช้ใหม่ โดยต้องรับผิดชอบต่อสังคมเมื่อมีอาการป่วย ไอจาม ให้สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค ไม่ใช่รถยนต์ส่วนตัว ไม่เผาขยะในที่โล่งทุกประเภท และลดใช้รถยนต์ส่วนบุคคลให้ใช้รถสาธารณะแทน เพื่อลดควันในท้องถนน

ทั้งนี้ ประชาชนสามารถติดตามข่าวสารข้อมูลความรู้ด้านสุขภาพที่น่าสนใจได้ที่เว็บไซต์คลังความรู้ด้านสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (<http://healthydee.moph.go.th>)