

## การใช้หน้ากากอนามัยแบบผ้า ช่วยลดการ แพร่กระจายของเชื้อ COVID-19

### วิธีการสวมใส่หน้ากากผ้าที่ถูกต้อง

หน้ากากอนามัยแบบผ้า นั้น ควรที่จะต้องมีคุณสมบัติดังนี้---

- คลุมไปจนถึงส่วนด้านข้างของใบหน้าได้สนิท แต่ไม่แน่นจนเกินไป
- มีการผูกเชือกหรือคล้องหูอย่างกระชับ
- ต้องมีแผ่นผ้าพับซ้อนกันหลายชั้น
- สามารถหายใจผ่านได้ ไม่ติดขัด
- สามารถซักด้วยเครื่องซักผ้า และตากด้วยเครื่องอบโดยที่ไม่เกิดความเสียหาย หรือเปลี่ยนรูปร่างไป

### หลักมาตรฐาน MOH สำหรับหน้ากากอนามัยผ้าแบบทำเอง

จากคำแนะนำของคุณยศวินและป้องกันโรคนานาชาติ ได้กล่าวว่า ผู้คนควรสวมใส่หน้ากากผ้าในที่สาธารณะ เช่น ในพื้นที่ที่ไม่สามารถออกจากผู้คนได้มากนัก (อย่างเช่น ภายในร้านค้าหรือร้านยา) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในพื้นที่ที่มีผู้คนที่แออัด หรือกลุ่มเสี่ยงจำนวนมาก

คุณยศวินและป้องกันโรคนานาชาติยังแนะนำให้ผ้าทั่วไปมาใช้ในการปิดหน้าเพื่อทำการชะลอหรือลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายตัวของไวรัส และเพื่อช่วยผู้ที่อาจติดเชื้อแล้วแต่ไม่แสดงอาการ ไม่ให้ส่งต่อเชื้อไปยังผู้อื่น ผ้าที่สามารถนำมาใช้ได้ นั้น สามารถใช้ได้ทั้งผ้าทั่วไปที่มาจากบ้าน หรือจะทำการผลิตขึ้นมาเองแบบราคาต่ำได้ เพื่อช่วยกันลดความเสี่ยงให้กับชุมชน

อย่างไรก็ตาม ไม่แนะนำให้ทำการนำผ้าคลุมหน้าเด็กที่อายุต่ำกว่า 2 ขวบ ผู้ที่มีปัญหาขัดข้องในการหายใจ ผู้ที่สลบหรือไม่ได้สติ ผู้ที่มีปัญหาทางด้านทางเดินหายใจ หรือผู้ที่ไม่สามารถถอดหน้ากากได้ด้วยตนเอง

อย่างไรก็ตาม หน้ากากผ้า นั้นไม่เหมือนกับหน้ากากอนามัย หน้ากากสำหรับการผ่าตัด หรือหน้ากาก N-95 เนื่องจากสินค้าประเภทนี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้ที่ต้องทำงานเกี่ยวกับสุขภาพโดยตรง รวมไปถึงเหล่าหมอพยาบาล จึงต้องทำการสงวนไว้ให้กับบุคคลเหล่านั้นตามคำแนะนำของคุณยศวินและป้องกันโรค

เราควรจะทำความสะอาดหรือซักหน้ากากผ้าบ่อยๆหรือไม่? และบ่อยแค่ไหน?

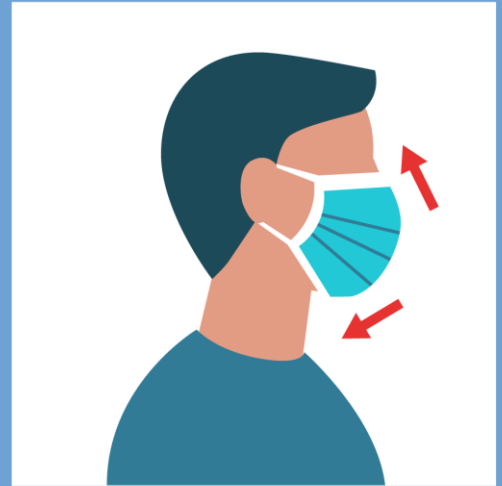
ควรทำความสะอาดหน้ากากเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งจะทำ ความสะอาดบ่อยแค่ไหน ก็ขึ้นอยู่กับว่าเราใช้บ่อยแค่ไหน

จะทำการฆ่าเชื้อและทำความสะอาดหน้ากากผ้าอย่างไรถึงจะถูกต้อง?

การนำเข้าไปซักในเครื่องซักผ้าก็เพียงพอสำหรับหน้ากากที่ใช้ในชีวิตประจำวันแล้ว

เราจะถอดหน้ากากผ้าที่ใส่แล้วอย่างไรให้ปลอดภัย?

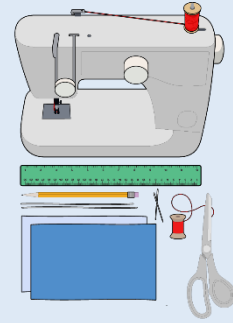
ผู้สวมใส่ควรระมัดระวังไม่ให้มือไปโดนตา จมูก หรือปากในขณะที่กำลังถอดหน้ากากออก และล้างมือในทันทีหลังจากการถอดหน้ากาก



## หน้ากากผ้าแบบเย็บ

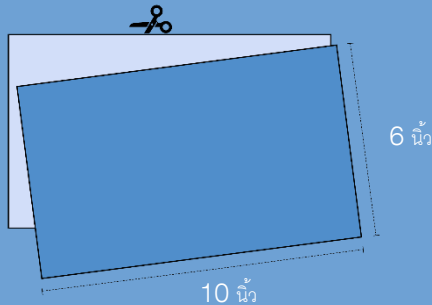
### วัสดุที่ใช้

- ผ้าฝ้ายคอตตอนขนาด 10 X 6 นิ้ว จำนวน สองผืน
- สายยางยืดความยาว 6 นิ้ว (จะเป็นหนังยาง เชือก เชือกผ้า หรือที่มัดผมก็สามารถใช้แทนได้)
- เข็มและด้าย (หรือเข็มถักผ้า)
- กรรไกร
- เครื่องเย็บผ้า

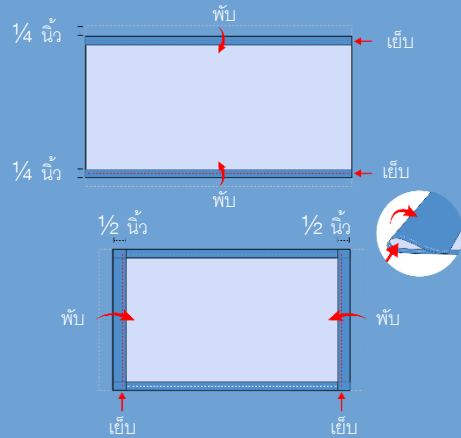


### ขั้นตอนการทำ

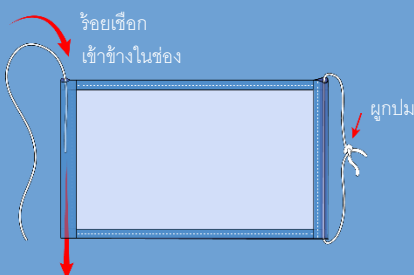
1. ตัดผ้าฝ้ายคอตตอนออกมาเป็นขนาด 10 X 6 นิ้ว สองชิ้น ซึ่งจะเป็นต่องเป็นผ้าแบบทอแน่น อย่างเช่น ผ้าห่ม ผ้านวม ผ้ายืด หรือผ้าฝ้าย แต่ก็สามารถใช้ผ้าจากเสื้อยืดแทนได้ ให้นำผ้าที่ตัดออกมาเป็นสี่เหลี่ยมทั้งสองชิ้นมาซ้อนกัน เพราะเราจะต้องเย็บมันเข้าด้วยกัน



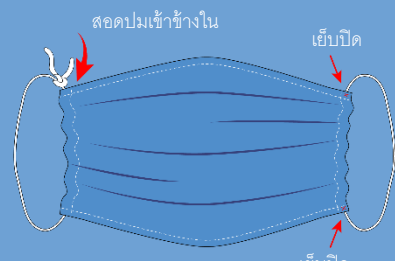
2. ทำการพับส่วนด้านยาวเข้ามาประมาณ 1/4 นิ้ว ทั้งสองด้าน ตามด้วยพับขอบส่วนสั้นนั้นเข้ามาประมาณครึ่งนิ้ว แล้วทำการเย็บให้ใกล้ขอบเพื่อทำเป็นช่อง



3. นำสายยางหรือเชือกที่มีความยาว 6 นิ้ว และความกว้างประมาณ 1/8 นิ้ว สอดเข้าไปในส่วนช่องของด้านกว้างของหน้ากากเพื่อทำเป็นที่รัดหู ใช้เข็มใหญ่ ตะเกียบ หรือ เข็มถักผ้าในการสอดสายเข้าไปจนกว่าจะออกมาจากอีกด้าน จากนั้นทำการผูกปลายเชือกไว้ให้แน่น หากไม่มีสายยางยืด ก็ให้ใช้ที่รัดผมหรือที่รัดหัวยางยืดก็ได้ หากไม่สามารถหาวัสดุอย่างได้ แล้วมีแต่เชือกทั่วไปให้คุณทำให้สายยาวขึ้น แล้วผูกที่หลังศีรษะเมื่อใช้งานแทน



4. ค่อยๆดึงเส้นปมของเชือกคล้องหูให้เข้าไปในตัวหน้ากากผ้า จับส่วนข้างๆของหน้ากากแล้วทำการจัดให้เข้ากับหน้าของคุณ ก่อนที่จะเย็บปิดให้ปมลึกลงอยู่ข้างในและไม่หลุดออกมา

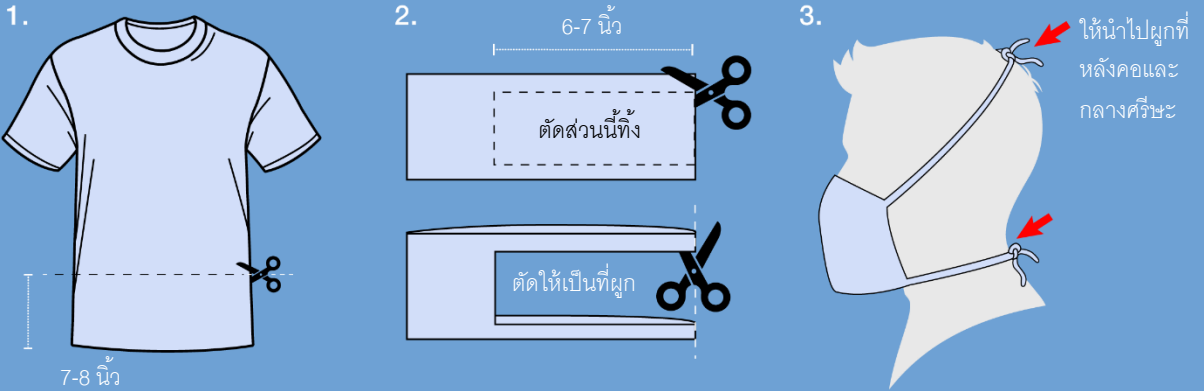


## ทำหน้ากากผ้าจากเสื้อยืด (ไม่ต้องเย็บ)

### วัสดุที่ใช้

- เสื้อยืด
- กรรไกร

### วิธีทำ



## หน้ากากปิดหน้าจากผ้าเช็ดหน้า (ไม่ต้องเย็บ)

### วัสดุที่ใช้

- ผ้าเช็ดหน้า (หรือผ้าฝ้ายคอตตอนขนาดประมาณ 20 x 20 นิ้ว)
- ฟิวเตอร์กรองกาแฟ
- หนังยาง (หรือยางมัดผม)
- กรรไกร(หากต้องตัดผ้าเอง)

### วิธีทำ

