



# ใส่หน้ากากอนามัย ลดเสี่ยงระบาดระลอก 2



ปัจจุบันมีข้อมูลและมีการศึกษาจำนวนมากเกี่ยวกับการใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโรคโควิด-19 ซึ่งขณะนี้มีความชัดเจนว่า การใส่หน้ากากอนามัย "ทุกคน" จะช่วยป้องกันการแพร่กระจายโรคได้เป็นอย่างดี และมีส่วนช่วยในการป้องกันการระบาดของโรคได้จริง

## คำแนะนำ

ควรใส่หน้ากากอนามัยทุกคนเมื่อ

- \* ออกนอกบ้าน
- \* ไปแหล่งชุมชนหรือมีคนพลุกพล่าน
- \* ไปห้างสรรพสินค้าหรือซูเปอร์มาร์เก็ต
- \* ใช้รถโดยสารสาธารณะ รวมถึงเครื่องบิน
- \* ไปโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย

ในระหว่างวันให้ถอดหน้ากากอนามัย  
ในระยะเวลาดำเนิน ๆ หรือเมื่ออยู่คนเดียว  
หรือขณะรับประทานอาหารเท่านั้น

ล้างมือก่อนจับหน้ากากทุกครั้ง

การใส่หน้ากากอนามัยเป็นการป้องกันเขา และป้องกันเรา  
เพราะมีคนจำนวนมากที่ติดเชื้อแล้วไม่มีอาการ แต่สามารถแพร่ต่อไปสู่ผู้อื่นได้

ข้อมูล ณ วันที่ 3 สิงหาคม 2563

ที่มา : ศ. นพ.ยง ภู่วรวรรณ