

วิธีต่างๆ ที่จะช่วยให้หน้ากากพอดีกับใบหน้ามากขึ้น

หน้าเว็บไซต์ภาษาอังกฤษ: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/effective-masks.html>



การเลือกหน้ากาก ให้ดูว่าพอดีใบหน้าหรือไม่ กรองอากาศดีหรือไม่ และมีจำนวนชั้นกี่ชั้น

- 1 ใส่หน้ากากให้มั่นใจว่าแนบกับใบหน้าอย่างมิดชิด
- 2 ใส่หน้ากากที่มีชั้นกรองหลายชั้น เพื่อกันทั้งละอองเชื้อที่แพร่ออกและแพร่เข้า

สิ่งที่ควรทำ

ใส่ให้แนบใบหน้า



เลือกหน้ากากที่มีลวดแนบจมูก

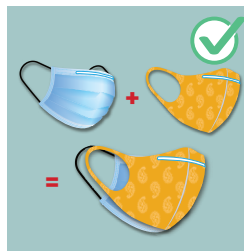


ใช้ที่รัดครอบหน้ากาก



ตรวจสอบว่าหน้ากากแนบสนิทกับปาก จมูก และคาง

เพิ่มจำนวนชั้นของหน้ากาก

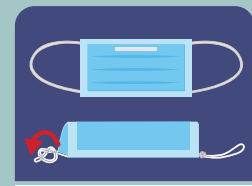


วิธีการเพิ่มชั้นหน้ากาก

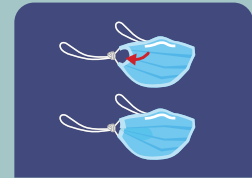
- ใช้หน้ากากผ้าที่มีหลายชั้น
- สวมหน้ากากผ้าทับหน้ากากอนามัยใช้แล้วทิ้ง โดยให้ขอบของหน้ากากผ้าด้านขอบหน้ากากแบบใช้แล้วทิ้งเข้ากับใบหน้า

ใส่หน้ากากให้ยังสามารถมองเห็นและหายใจได้อย่างสะดวก

การผูกและพับหน้ากากแบบ 3 ชั้น



ผูกหูคล้องหน้ากาก



พับหน้ากากส่วนเกินเข้าไปด้านใน



ใส่และตรวจสอบว่าหน้ากากแนบสนิท

สิ่งที่ไม่ควรทำ



ซ้อนหน้ากากแบบใช้แล้วทิ้งสองชั้น



ซ้อนหน้ากาก KN95 กับหน้ากากแบบอื่น