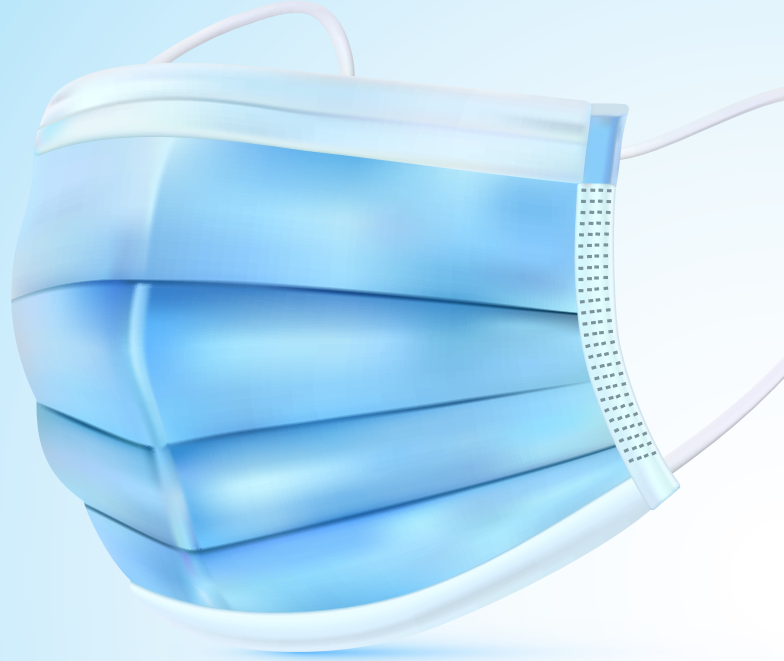


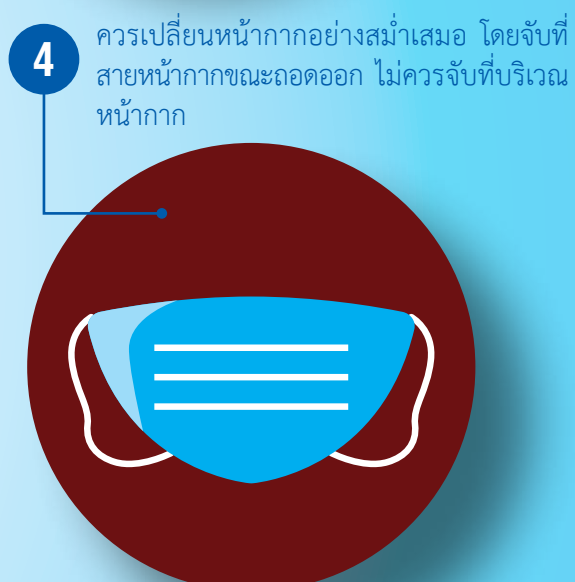
สวมหน้ากากอนามัย ป้องกันไวรัสได้จริงหรือ

ทุกคนทราบกันแล้วว่า ณ เวลานี้ ช่วงเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ “โควิด-19” ที่ก่อให้เกิดโรคปอดอักเสบ (pneumonia) ที่มีการแพร่กระจายจากจุดเริ่มต้นในเมืองอู่ฮั่น (Wuhan) มณฑลหูเป่ย์ (Hubei) ประเทศจีน ไปยังนานาประเทศ และยังแพร่ระบาดมายังประเทศไทย มีผู้ติดเชื้อโรคนี้ในประเทศจำนวนมากขึ้น ทำให้ประชาชนมีความกังวลเรื่องนี้อย่างมาก ผู้คนต่างตื่นกลัวจากความเสี่ยงและอันตรายที่เกิดจากไวรัสโคโรนา ซึ่งเวลานี้หน้ากากอนามัยนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นในการป้องกันไวรัสที่แพร่กระจาย



โควิด - ไนน์ทีน (COVID-19) ที่แพร่ระบาดอยู่นั้นมีความรุนแรงเท่าๆกับโรคซาร์ส โควิด-ไนน์ทีน (COVID-19) เป็นสาเหตุของโรคปอดอักเสบติดเชื้อ และโรคปอดอักเสบรุนแรง ซึ่งการติดเชื้อไวรัสนี้พบได้ทั้งในสัตว์และคน นอกจากนี้ CoV เป็นไวรัสสายพันธุ์เดียวกันกับที่ก่อให้เกิดโรค SARS และ MERS ที่ทำให้เกิดอาการปอดอักเสบรุนแรง และเสียชีวิตได้ โดยยังไม่สามารถหาที่มาของเชื้อนี้ได้ ไวรัสโคโรนาสามารถแพร่กระจายจากคนสู่คน โดยการไอ จาม หรือสัมผัสน้ำมูกและสารคัดหลั่งของคนติดเชื้อ และประชาชนทั่วไปก็ต่างกลัวโรคนี้

ในปัจจุบันการสวมหน้ากากอนามัยเห็นกันได้อย่างแพร่หลายซึ่งไม่ว่าจะมองไปทางไหนก็จะเห็นผู้คนสวมใส่หน้ากากอนามัยกันอย่างชินตา แต่แท้ที่จริงแล้วพวกเราเคยคิดกันไหมว่าการที่สวมหน้ากากอนามัยสามารถป้องกันโรคติดเชื้อจริงหรือ ดร. เดวิด คาร์ริงตัน แห่งมหาวิทยาลัย University of London ให้ข้อมูลกับ BBC News ว่า “หน้ากากอนามัยที่คนทั่วไปใช้สวมกัน ไม่ได้มีความสามารถในการป้องกันเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียที่อยู่ในอากาศ” ซึ่งเป็นที่ที่ไวรัสสามารถแพร่กระจายติดต่อกันเป็นทอด ๆ ได้ นั่นเป็นเพราะหน้ากากอนามัยทั่วไปเมื่อสวมเข้ากับใบหน้าแล้ว “หลวม” เกินไป ไม่มีชั้นกรองอากาศ และไม่ได้ปิดบังดวงตาซึ่งก็ยังเป็นส่วนที่ติดเชื้อไวรัสได้เช่นกัน การสวมหน้ากากอนามัยจึงเป็นวิธีเบื้องต้นที่จะป้องกันโรคไม่ให้แพร่กระจายไปยังผู้อื่น



ประเภทของหน้ากากอนามัยมีหลายประเภท ประเภทที่ใช้กันทั่วไป คือ หน้ากากอนามัยแบบธรรมดาทั่วไป จะค่อนข้างกระชับกับใบหน้าและแนบไปกับใบหน้า ใช้ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคผ่านทางไอ จาม และอีกประเภทคือ หน้ากากอนามัยแบบ N95 สามารถป้องกันเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กมาก และสามารถป้องกันได้ดีกว่าแบบธรรมดาทั่วไป หน้ากากแบบ N95 นี้จะครอบลงไปทีบริเวณหน้า ปาก และจมูกอย่างมิดชิด จากข้อมูล รศ.นพ.รุจิภาส สิริจตุภทร อายุรแพทย์โรคติดเชื้อ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการสวมใส่ หน้ากากอนามัยนั้นมิตัวกัน 2 กลุ่ม ได้แก่ ผู้ป่วยที่มีอาการของหวัด เช่น ไข้ ไอ หรือน้ำมูก และผู้ที่อยู่ในสถานที่ที่มีคนหนาแน่น ซึ่งจะช่วยลด การแพร่กระจายของเชื้อโรค โดยผู้ป่วยควรใช้หน้ากากอนามัยแบบ ธรรมดาทั่วไป สำหรับหน้ากาก N-95 เป็นหน้ากากที่มีประสิทธิภาพ ในการป้องกันสูงมักใช้สำหรับป้องกันการติดเชื้อในผู้ที่ต้องสัมผัส ใกล้ชิดผู้ป่วย เช่น บุคลากรทางการแพทย์ เพราะฉะนั้นบุคคลทั่วไป สามารถ ใส่หน้ากากประเภทใดก็ได้

บางคนอาจจะยังไม่ทราบว่า เราใส่หน้ากากอนามัยนั้น ถูกหรือไม่ และใส่กลับด้านหรือเปล่า ซึ่งเราจะมาบอกถึงวิธีการสวมใส่หน้ากากอนามัย ที่ถูกต้อง

แต่ทั้งนี้การสวมใส่หน้ากากอนามัยก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะสามารถ ป้องกันเชื้อโรคได้ 100% เพราะสิ่งที่สำคัญกว่านั้นคือ ตัวเราเองต้องมี สุขอนามัยที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งแรกที่ควรปฏิบัติ และสามารถป้องกันกับเชื้อโรคได้

- 1 ล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง
- 2 ใช้หน้ากากอนามัย หรืออาจจะเป็น ผ้า ทิชชู ปิดปากทุกครั้งหากมีอาการ จาม ไอ หรือพบผู้อื่น ๆ
- 3 ปรงอาหารที่รับประทานให้สุก และไม่ควรรานดิบ เพราะอาจจะทำให้ เกิดโรคได้
- 4 รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

เอกสารอ้างอิง :

- “โคโรนา : หน้ากากอนามัยช่วยหยุดยั้งการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสได้หรือไม่” [ออนไลน์]. 25 มกราคม, 2563. [อ้างถึงวันที่ 15 พฤษภาคม 2563]. เข้าถึงจาก: <https://www.bbc.com/thai/international-51219048>
- “หน้ากากอนามัย” ป้องกัน “เชื้อไวรัส” ได้จริงหรือไม่? [ออนไลน์]. 27 มกราคม, 2563. [อ้างถึงวันที่ 15 พฤษภาคม 2563]. เข้าถึงจาก: <https://www.sanook.com/health/20113/>
- ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (novel coronavirus 2019, 2019-nCoV). [ออนไลน์]. 30 มกราคม, 2563. [อ้างถึงวันที่ 12 พฤษภาคม 2563]. เข้าถึงจาก: <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1410>
- หน้ากากอนามัย กันเชื้อโรคได้จริงหรือไม่. [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 12 พฤษภาคม 2563]. เข้าถึงจาก: <https://th.city/rRizK>