

เทรนต์กิบเก...ป้องกันโรค ร้าย สายพันธุ์ใหม่..ใส่ หน้ากากอนามัย ใหญ่กว่าวิธี มีดี ๆ มาบอกครับ

นำเสนอเมื่อ : 10 ก.ค. 2552

อโรคยา ปรมาลาภา ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ

หน้ากากอนามัย

หน้ากากอนามัยใส่ให้เป็น

อัปเดตเชยๆ...!! ช่วงนี้ จะโอบตามพื้นที่สาธารณะต้องตกเป็นเป้าสายตาของผู้คนอยู่เสมอ เพราะหาฝืนนั้นนอกจากจะเสี่ยงเป็นไข้หวัดธรรมดาแล้ว ยังต้องเผชิญกับไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009

เทรนต์กิบเก...ป้องกันโรค

อัปเดตเชยๆ...!! ช่วงนี้ จะโอบตามพื้นที่สาธารณะต้องตกเป็นเป้าสายตาของผู้คนอยู่เสมอ เพราะหาฝืนนั้นนอกจากจะเสี่ยงเป็นไข้หวัดธรรมดาแล้ว ยังต้องเผชิญกับไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ที่ทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นทั่วโลก

ยิ่งตัวเลขผู้ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ใน ประเทศเพิ่มขึ้น หลายคนยิ่งหวาดกลัว แม่ผู้หลายท่านออกมาชี้แจงว่า สามารถหายเองได้เหมือนไข้หวัดธรรมดา แต่ใคร ๆ ก็ไม่ยอมใส่หน้ากากอนามัยให้โรคภัยไข้เจ็บมา กล้ำกราย หน้ากากอนามัยจึงเสมือน เกราะป้องกันโรค ซึ่งกำลัง ฮอตฮิต ขณะเดียวกันหากมีไข้สูงาน แต่ไม่รู้วิธีใช้อย่างถูกต้องลักษณะ หน้ากากอนามัย อาจกลายเป็น หน้า กากสะสมเชื้อร้าย ก็เป็นไปได้



นพ.สมชัย นิจพานิช รองอธิบดีกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เล่าถึงการใส่หน้ากากอนามัยให้ กีบเก และป้องกันอย่างถูกต้องว่า ความจริงการใส่หน้ากากอนามัย มีไว้ให้ผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัดและ ผู้เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เพราะหากผู้ป่วยโอบตามในที่ชุมชนจะทำให้ผู้อื่น ติดได้ ซึ่งจากผลวิจัยพบว่า ผู้ป่วยไอ 1 ครั้งสามารถแพร่เชื้อได้ไกลถึง 1 เมตร

วิวัฒนาการของหน้ากากอนามัยเกิดขึ้นครั้งแรก เมื่อ 90 ปีก่อน เนื่องจากเกิดการแพร่ระบาดของไข้หวัดใหญ่สเปน ส่วนในไทยสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก ได้รับสั่งให้นำมาใช้ทางการแพทย์ปี พ.ศ. 2463

ส่วนการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ผู้ป่วยควรสวมใส่หน้ากากป้องกันเพื่อไม่ให้ผู้อื่นได้รับเชื้อ เป็นความรับผิดชอบต่อสังคมโดยรวมที่ผู้ป่วยทุกคนควรให้ความสำคัญ ซึ่ง **หน้ากากอนามัยที่นิยมใช้ มี 2 ประเภทคือ**

1. หน้ากาก ผ้าตัด ที่มีขายอยู่ตามท้องตลาด ป้องกันเชื้อโรคได้ 5 ไมครอน หรือป้องกันได้ร้อยละ 80 มีอายุการใช้งานประมาณ 3 วัน หากเกิดการฉีกขาดและมีรอยเปื้อนครวทึงทันที

การสวมใส่ต้องนำด้านที่มีสีเข้มออกทางข้างนอก หรือสังเกตจากรอยพับของผ้าด้านหน้าต้องพับลง ซึ่งหากใส่ผิดรอยพับจะกักเก็บฝุ่นละอองในรอยพับ ทำให้หายใจลำบาก

หน้ากากแบบที่ 2 คือ N95 ป้องกันเชื้อโรคได้ 0.3 ไมครอน กรองได้ละเอียดกว่าชนิดแรก หน้ากากมีแบบชนิดที่มีวาล์วเพื่อใหหายใจสะดวก ส่วนชนิดที่ไม่มีวาล์วได้รับความนิยมเพราะราคาถูก แต่มีข้อเสียอยู่ที่หากใส่ไปนาน ๆ ทำให้หายใจลำบาก จึงไม่ควรให้เด็กที่ยังไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ใส่ เพราะอาจทำให้เด็กเสียชีวิต ขณะเดียวกันหากชำรุดหรือเห็นสภาพไม่สามารถใช้งานต่อไปได้ควรทิ้งทันที

ก่อนใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งต้องล้างมือให้สะอาดก่อน และเมื่อทำการสวมใส่ควรหลีกเลี่ยงให้มือไปสัมผัสกับเนื้อผ้าบริเวณด้านในที่แนบกับจมูกและปาก เพราะในมืออาจมีเชื้อโรคทำให้เขาสร้างร่างกายได้

ดังนั้นการสวมหน้ากากแบบผ้าตัดต้องจับสายด้านข้างดึงแล้วรอกับหู ส่วนแบบ N95

ควรจับบริเวณด้านนอกเพื่อประคองและดึงสายสวม นอกจากนี้ การสวมใส่อย่างถูกวิธีเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่คุณใช้หน้ากากอนามัยควรให้ความใส่ใจ โดย นพ.สมชัย กล่าวว่า ควรใส่ให้ผ้าปิดตึงแต่จมูกจนถึงคาง เพื่อป้องกันเชื้อรายที่แฝงตัวมากับอากาศเขาสร้างร่างกาย ขณะเดียวกันหลายคนอาจเกรงกลัวจนต้องดึงสายรัดให้แน่นมากที่สุด นั่นซึ่งไม่ใช่เรื่องดีเพราะ ทำให้หายใจไม่สะดวก ในความเป็นจริงผู้ใส่ควรตัดเหล็กที่เป็นโครงให้เขา กับดึงจุกให้แนบสนิท เนื่องจากเป็นจุดเสี่ยง ที่เชื้อโรคจะเข้าสู่จุกได้ง่าย

ขณะเดียวกันเมื่อใส่หน้ากากอนามัยแล้วไม่ควรลงหรือเกาบริเวณที่ผ้าปิดอยู่ จะทำให้เชื้อโรคที่ติดมากับมือเขาไปภายใต้หน้ากากอนามัยได้ อย่างไรก็ตาม

จากความต้องการของประชาชนในการเลือกซื้อหน้ากากอนามัยที่เพิ่มมากขึ้นทำให้หน้ากากผ้าตัดจากราคาไม่เกินแผ่นละ 5 บาท ถีบตัวสูงขึ้นไปอยู่ที่แผ่นละเกือบ 20 บาท

ทำให้ประชาชนผู้มีรายได้น้อยไม่มีกำลังทรัพย์เพียงพอซื้อมาใช้ได้ทุกวัน นพ.สมชัย แนะนำว่า การประดิษฐ์หน้ากากอนามัยผ้าขึ้นมาเองก็สามารถ ช่วยป้องกันได้ 80% โดยใช้วัสดุเช่น ผาสาละ ผาผ้าย ผาเย็ด ผาอมเด็ก ผาถุง เป็นต้น ทำให้ประหยัดเงินได้อย่างมากเพราะไม่ต้องเสียเงินซื้อบ่อย ๆ หน้ากากที่ผลิตเองสามารถนำมาซักใช้ใหม่ได้ โดยการประดิษฐ์ หน้ากากอนามัยขึ้นใช้งาน เหมาะกับเด็ก ๆ ที่ชอบลายการ์ตูนสวยงามสามารถนำผาลวดลายต่าง ๆ มาใช้ในการทำ หรือเพ้นท์รูปภาพเล็กน้อย เพราะหากใช้สีระบาย จนทึบไปหมดจะทำให้เด็กหายใจไม่สะดวก ขณะเดียวกันอาจนำสติ๊กเกอร์มาตกแต่งได้เช่นกัน

ประเทศญี่ปุ่นเมื่อผู้ป่วยรู้ว่าไม่สบายเขาจะใส่หน้ากาก อนามัยทุกช่วงเวลาเพื่อไม่ให้ไปติดผู้อื่น ส่วนในสหรัฐอเมริกาวัฒนธรรมด้านสุขอนามัยจะชอบล้างมือบ่อยมาก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ยากให้คนไทยนำมาปฏิบัติจนเป็นวัฒนธรรมด้านสุขอนามัยอย่างเป็นรูปธรรมในอนาคต

นพ.สมชัย กล่าวทิ้งท้ายว่า การดูแลร่างกายให้แข็งแรงเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุด ควรหลีกเลี่ยงไปในสถานที่ชุมชนหากมีอาการเป็นไข้ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ และรีบไปพบแพทย์ ส่วนเด็ก ๆ หากไม่มีหน้ากาก อนามัยไม่ควรพาไปในที่ชุมชนเพราะอาจเสี่ยงต่อการติดโรคได้ **ไม่แน่นอนาคัดหน้ากากอนามัยในไทยอาจเป็นมากกว่า เกาะป้องกัน เพราะไม่ว่าใครก็สามารถทำหน้ากากอนามัยขึ้นมาตอบสนองจินตนาการของตัวเองได้.**

ขั้นตอนการทำหน้ากากอนามัย

1. นำผ้าที่เตรียมไว้มาพับครึ่งตามความยาวผ้าแล้วพับจับจีบทวิซ 1 นิ้ว ตรงกลางผากัดด้วยหมุดหรือเนาตรึงไว้ และทำอีกชิ้นเช่นเดียวกัน

2. นำผ้าที่พับไว้มาวาง โดยหันด้านนอกขึ้น และนำยางยืดมาวางที่มุมผาด้านกว้างข้างบนและข้างล่างด้านละ 1 เส้น กัดเข็มหมุดหรือเนาตรึงไว้

3. นำผ้าที่พับไว้อีกชั้นมาวางซ้อนกับผ้าชั้นแรกที่ตั้งตรงอย่างยืดไว้ โดยหันผ้าด้านนอกชนกัน แล้วเย็บจักรหรือคนถอยหลังรอบผ้าสี่เหลี่ยมให้ห่างจากริมผาด้านละครึ่งเซนติเมตร โดยเว้นช่องว่างไว้กลับตะเข็บประมาณ 1 นิ้ว

4. ขลิบผ้าตรงมุมทั้ง 4 มุม ให้ใกล้กับรอยเย็บ เพื่อเวลากลับตะเข็บจะได้เรียบร้อยสวยงาม

5. สอยปิดช่องว่างที่เว้นไว้ให้เรียบร้อย

.....
กันดีกว่าแก้ แยกแล้วแยกยาก ฝากคุณครูดูแลหนู ๆ อย่างใกล้ชิดด้วยนะครับครู
ขอบคุณ ศราวุธ ดีหมื่นไวย
ที่มาข้อมูล : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์



<http://lifestyle.th.msn.com/health/tips/article.aspx?cp-documentid=3442972>

Posted by : blueocean

ขอบคุณ<http://blog.eduzones.com/pheera/27394>