

คำแนะนำในการใช้หน้ากากป้องกัน

ตั้งแต่วันที่ 31 กรกฎาคมเป็นต้นไปมีกฎอีกครั้งที่จะต้องเว้นระยะห่าง 2 เมตร

ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถกำหนดระยะห่างสองเมตรได้ ใช้หน้ากากป้องกันที่ปิดปากและจมูก

- เมื่อสามารถเว้นระยะ 2 เมตรระหว่างบุคคลได้ ไม่จำเป็นต้องใช้หน้ากากป้องกันและไม่แนะนำให้ใช้หน้ากากอนามัยทั่วไปในที่สาธารณะ
- หน้ากากป้องกันไม่ได้มาแทนที่การป้องกันการติดเชื้อทั่วไป ที่ควรปฏิบัติสม่ำเสมอ: เช่น การทำความสะอาดมือ สุขอนามัยทั่วไป และการทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัส
- หน้ากากป้องกันไม่ได้แทนที่กฎระยะห่าง 2 เมตร เช่น ในร้านค้า และสถานบันเทิง

หน้ากากป้องกันจะใช้เมื่อ:

- ในเที่ยวบินตามกำหนดเวลาทั้งหมด ทั้งในและต่างประเทศ
- ในเรือข้ามฟากหากไม่สามารถมีระยะห่างระหว่างบุคคล 2 เมตรได้
โปรดทราบว่าไม่มีความจำเป็นต้องใส่หน้ากากอนามัยหากผู้โดยสารนั่งในรถของตนเอง ปิดประตูบนเรือเฟอร์รี่
- ในการขนส่งสาธารณะอื่น ๆ หากไม่มีการจัดเตรียมให้มีห่างระยะ 2 เมตร ระหว่างบุคคลเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ต้องใช้หน้ากากอนามัยบนรถโดยสารจากสนามบินหลังจากการตรวจตัวอย่างที่พรมแดน และการเดินทางไกลด้วยรถตู้เป็นกลุ่ม
แต่ในการขนส่งในเขตเมืองที่การเดินทางที่ใช้เวลาน้อยกว่า 30 นาทีไม่จำเป็นต้องใช้หน้ากาก สิ่งแรกและสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับบุคคลที่มีความเสี่ยงควรสวมหน้ากากอนามัย
- ในบริการสำหรับบุคคลที่ต้องการความใกล้ชิด เช่น ร้านเสริมความงาม นวด กายภาพบำบัด การทำทันตกรรม การทำจักษุแพทย์ และการพยาบาลที่บ้าน
- ในสถานการณ์อื่น ๆ ทั้งหมดจะใช้กฎการจำกัดจำนวนและระยะทาง 2 เมตร ระหว่างบุคคล และหน้ากากป้องกันไม่สามารถแทนที่ได้

เด็กที่เกิดในปี 2005 ขึ้นไปไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย

ในการบริการสาธารณสุขจะต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสม

โปรดรักษาความสะอาดสูงสุดเมื่อใช้หน้ากากอนามัย:

หน้าที่ของหน้ากากป้องกันคือดักหยดที่มาจากทางเดินหายใจของผู้สวมใส่เพื่อให้ไม่แพร่กระจายไปรอบ ๆ สิ่งแวดล้อม ซึ่งหมายความว่าหน้ากากป้องกันที่ใช้แล้วมีการปนเปื้อนของเชื้อสูง ซึ่งเหมือนอยู่ในน้ำลาย ดังนั้นจึงต้องใช้ด้วยการรักษาความสะอาดสูงสุดเมื่อใช้หน้ากาก สัมผัสให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้และเปลี่ยนหน้ากากเมื่อขึ้นหรือเสียหายไม่ว่าด้วยวิธีใด ๆ และจำเป็นต้องล้างมือหรือฉีดแอลกอฮอล์เสมอหลังจากสัมผัสกับหน้ากากป้องกันที่ใช้แล้ว

ควรใช้หน้ากากป้องกันแบบใช้แล้วทิ้ง ที่ทิ้งหลังการใช้งานในขณะทั่วไป

ล้างมือหรือฉีดแอลกอฮอล์หลังจากสัมผัสกับหน้ากาก เป็นที่พึงปรารถนาที่จะตั้งเวลาใช้ไว้สูงสุด 4 ชั่วโมง สวมกันหรือใช้อย่างต่อเนื่องแล้วทิ้งหน้ากาก

นอกจากนี้ยังสามารถใช้หน้ากากผ้าแบบใช้ซ้ำได้ แต่จำเป็นต้องทำจากวัสดุที่สามารถซักได้และจำเป็นต้องซักล้าง
อย่างน้อยทุกวัน
สิ่งเดียวกันกับหน้ากากที่ใช้ซ้ำได้และหน้ากากแบบใช้แล้วทิ้งซึ่งสะสมเชื้อบนหน้ากากดังนั้นควรสัมผัสให้น้อยที่สุด
ล้างมือหรือฉีดแอลกอฮอล์หลังจากสัมผัส คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับหน้ากากดังกล่าวกำลังจะตามมา

โปรดทราบ:

- ไม่แนะนำให้ใช้หน้ากากในที่สาธารณะทั่วไป
- หน้ากากที่ชื้นและสกปรกไม่มีประโยชน์และอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
- หน้ากากแบบใช้แล้วทิ้งหากใช้มากกว่าหนึ่งครั้งไม่ป้องกันอะไรและสามารถเพิ่มการติดเชื้อได้
- หน้ากากป้องกันที่ไม่ปิดทั้งจมูกและปาก ไม่ป้องกันอะไร
- หน้ากากป้องกันที่คาดไว้หน้าผากหรือใต้คาง ไม่ป้องกันอะไร

[คำแนะนำ](#) จากคณะกรรมาธิการยุโรปเกี่ยวกับการแบบหน้ากากป้องกันอเนกประสงค์