



หน้ากากอนามัย ป้องกันโรค

1

ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่หน้ากาก



2

สวมหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก โดยให้ขอบ
ที่มีลวดอยู่ด้านบนบนสันจมูกและรอยจับพับคว่ำลง
เอาด้านที่มีสีเข้มหรือมีลักษณะมันวาวออกด้านนอก



3

หน้ากากที่ทำด้วยกระดาษควรเปลี่ยนวันละครั้ง
และทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด หน้ากากที่ทำด้วยผ้า
สามารถนำมาซัก ฟึ่งแดดให้แห้งแล้วนำมาใช้ได้อีก



4

หากหน้ากากชำรุดหรือเปราะเปื้อนควรใช้ชิ้นใหม่



5

นอกจากใช้หน้ากากแล้ว ควรหมั่นล้างมือด้วยน้ำ
และสบู่บ่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการไอ
จามหรือล้างน้ำมูก



สำนักงานบริหารงานป้องกันควบคุมโรค
กรุงเทพมหานคร โทร. 1422
<http://www.wsk.doh.go.th>

1422

กรมควบคุมโรค