

หน้ากากอนามัย กับการป้องกัน COVID-๑๙

ศ. พญ. กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ

ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยคลินิก

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ในสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัส Covid-๑๙ ที่กำลังสร้างหวาดหวั่นวิตกแก่ผู้คนในหลาย ๆ ประเทศรวมถึงประเทศไทย “การใส่หน้ากากอนามัย” เป็นอีกหนึ่งวิธีป้องกันและช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อ โดยทั่วไป หน้ากากอนามัยจะใช้ในสถานการณ์หลัก ๆ คือ

๑. เมื่อเจ็บป่วย ด้วยโรกระบบทางเดินหายใจ แม้จะอาการไม่มาก รวมทั้งโรค COVID-๑๙

๒. เมื่อต้องดูแล หรืออยู่ใกล้ชิดคนป่วย รวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องดูแลผู้ป่วย

๓. เมื่อต้องไปในสถานที่ที่มีคนจำนวนมากแออัด ในสถานที่จำกัด ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการโดนไอหรือจามใส่ และในช่วงที่มีการระบาดของ COVID-๑๙ อย่างกว้างขวาง ควรใส่หน้ากากทุกครั้งที่ต้องพบหรือพูดคุยกับผู้อื่น

๔. เมื่อต้องกักตัวเพื่อดูอาการ หลังจากไปสัมผัสโรค COVID-๑๙

หน้ากากอนามัยปกป้องได้จริงหรือ

หน้าที่ของหน้ากากอนามัย คือปกป้องผู้สวมใส่ให้ปลอดภัยจากการสัมผัสละอองฝอยของน้ำมูกน้ำลาย ซึ่งอาจมีเชื้อ และเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยที่สวมใส่แพร่เชื้อออกไป แต่ในขณะเดียวกันหากใส่หน้ากากอนามัยไม่ถูกวิธีก็อาจเป็นสาเหตุให้มีโอกาสเกิดการติดเชื้อมากขึ้น และไม่ป้องกันการแพร่เชื้อเท่าที่ควร **ใช้หน้ากากอนามัยให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ**

เมื่อใส่หน้ากากอนามัยแล้ว ไม่ควรเอามือไปสัมผัสพื้นผิวด้านหน้าของหน้ากากอนามัย เพราะอาจมีละอองฝอยจากการไอ จามจากผู้ติดเชื้อมาติด ยิ่งถ้าหากเรานำมือที่สัมผัสเชื้อไปโดนบริเวณดวงตา จมูก ปาก เท่ากับว่าเอาเชื้อเข้าสู่ร่างกาย กรณีที่ท่านเกิดความรำคาญหน้ากาก จำเป็นต้องขยับ ควรจับที่หูหน้ากากและขยับเพียงนิดหน่อย แต่ถ้าให้ดีที่สุด ไม่ควรขยับหน้ากากบ่อย ๆ และต้องหมั่นล้างมือให้สะอาด

ใช้แล้วซัก นำกลับมาใช้อีกได้จริงหรือ

ในที่นี้ขอกล่าวถึง “หน้ากากอนามัยทางการแพทย์แบบมาตรฐาน” ที่เราใช้ หรือที่เรียกว่า “หน้ากากเขียว” ถูกออกแบบให้ใช้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น สามารถใส่ต่อเนื่องได้นานทั้งวัน หรือจนกว่าจะเปื้อน ที่บริเวณผิวด้านนอก (สีเขียว) จะมีสารกันซึมเคลือบอยู่ ดังนั้นเมื่อเราอยู่ในสถานการณ์ที่มีใครไอ จามรด ก็จะสามารถปกป้องละอองฝอยที่มีเชื้อโรคนั้นเข้าสู่ร่างกายทางปากและจมูกของผู้ที่สวมใส่

ในกรณีที่นำหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ไปซัก หรือฉีดพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อเพื่อหวังจะนำมาใช้ใหม่ จะทำให้คุณสมบัติในการป้องกันเชื้อโรคและกันซึมก็จะหายไป นอกจากนี้ อันตรายนัยยังจะเกิดกับผู้ไปจับต้อง หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วซึ่งเปื้อนน้ำมูกน้ำลายที่อาจมีเชื้อโรค ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง

ดังนั้น ควรทิ้งหน้ากากที่ใช้แล้ว ไม่นำมาใช้ใหม่ และระมัดระวังเมื่อต้องถอดหน้ากาก อย่าให้มือไปสัมผัสพื้นผิวด้านหน้าของหน้ากาก

หน้ากากอนามัยแบบผ้า ป้องกันเชื้อไวรัส Covid-๑๙ ได้หรือไม่

หน้ากากอนามัยแบบผ้า มีสิ่งหนึ่งที่น่าเป็นกังวล คือ จะสามารถซึมซับเก็บเชื้อโรคจากฝอยละอองฝอย น้ำมูกน้ำลายไว้ได้ดี นั้นเพราะฝอยนอกมีความแตกต่างจากหน้ากากอนามัยแบบมาตรฐาน ที่มีการเคลือบสาร ป้องกันการซึมของฝอยละอองไว้

โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าใช้หน้ากากอนามัยแบบผ้าเป็นระยะเวลาหลายชั่วโมง หน้ากากจะเกิดความชื้น ทำให้มีโอกาสที่ละอองฝอยที่มีเชื้อโรค ซึมเข้าสู่จมูกและปากของเราได้

อย่างไรก็ดี การใส่หน้ากากผ้า ก็ยังดีกว่าไม่มีอะไรป้องกัน ดังนั้นในภาวะที่ขาดแคลนหน้ากากอนามัย แบบมาตรฐาน หน้ากากอนามัยแบบผ้า ก็พอที่จะช่วยป้องกันละอองฝอยเชื้อโรคได้ แต่จะต้องปฏิบัติดังนี้ถ้าใช้ หน้ากากผ้า

๑. เปลี่ยนหน้ากากบ่อย ๆ อย่าปล่อยให้ชื้นแฉะ (จึงควรมีหลายอันเตรียมเอาไว้เปลี่ยน)
๒. เมื่อถอดหน้ากากอนามัย เพื่อนำไปซักทำความสะอาด ต้องระวังการติดเชื้อจากการสัมผัสฝอยนอก ของหน้ากาก
๓. ทำความสะอาดมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะเมื่อสัมผัสหน้ากากหรือใบหน้า

ผู้ที่ควรใส่หน้ากากอนามัย คือผู้ป่วย ผู้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ป่วย ผู้ที่เสี่ยงต่อการรับเชื้อจากผู้อื่น รวมถึงผู้ที่ต้องเผื่อระวังอาการตัวเองหลังจากไปสัมผัสเชื้อไวรัส COVID-๑๙ ควรเคร่งครัดในการสวมใส่ ไม่สัมผัสหน้ากากหรือใบหน้า และในช่วงที่ COVID-๑๙ ระบาดอย่างกว้างขวาง เราไม่ทราบว่ามีใครที่เราจะพบ อาจจะมีเชื้อไวรัส COVID-๑๙ จึงควรใส่ตลอดเวลาที่พบหรือพูดคุยกับผู้อื่น ซึ่งกรณีหลังนี้ การใช้หน้ากากผ้าจะเป็นทางเลือกที่ดี เพื่อให้มีหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ไว้ใช้ในผู้ที่จำเป็นอย่างเพียงพอและไม่ว่าจะใส่หรือไม่ ใส่หน้ากากอนามัย ก็จำเป็นต้องล้างมือบ่อยๆ เพราะการติดเชื้อไวรัส COVID-๑๙ เกิดจากทั้งการสัมผัสละออง ฝอย และการสัมผัสน้ำมูกน้ำลายผ่านมือนำเข้าสู่อปากจมูกด้วย

แหล่งที่มาของข้อมูล: <https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e->

[pl/articledetail.asp?id=๑๔๑๙&word=%E๒%A๔%C๓%D๔%B๔](https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=๑๔๑๙&word=%E๒%A๔%C๓%D๔%B๔) สืบค้นข้อมูลวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๖๔