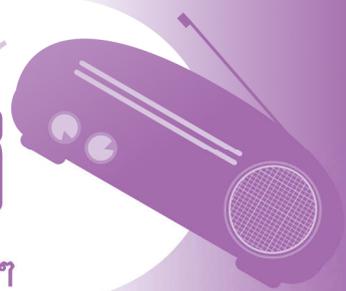




สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา บทสารคดีวิทยุ 5 นาที



หมวดอื่นๆ

หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ เลือกรูปแบบไหน...ใช้อย่างไรถูกต้อง

สวัสดีค่ะคุณผู้ฟัง วันนี้รายการ.....ก็กลับมาพบกับคุณผู้ฟังอีกเช่นเคย ดิฉันได้นำสาระน่ารู้ เรื่อง “ หน้ากากอนามัย เจลล้างมือ เลือกรูปแบบไหน...ใช้อย่างไรถูกต้อง ” มานำเสนอค่ะ ข้อมูลที่นำมาเสนอวันนี้ดิฉันได้รับการสนับสนุน จากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข ค่ะ

คุณผู้ฟังคะ กระแสการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 หรือ ชนิดเอ H1N1 ทำให้ผู้บริโภคตื่นตัวติดตามข่าวสารอย่างใกล้ชิด เตรียมมาตรการเพื่อป้องกันตนเองและคนรอบข้างให้ปลอดภัยจากหวัดใหญ่ดังกล่าว โดยพยายามหันมาให้ความสนใจกับการรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง พร้อมถือหลัก กินร้อน ใช้ช้อนกลาง หมั่นล้างมือบ่อยๆ เพื่อกำจัดเชื้อโรคออกไปนั่นเอง และสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในที่ชุมชนแออัด ด้วยเหตุนี้ ทำให้หน้ากากอนามัยและเจลล้างมือในท้องตลาดขายดิบขายดี การเลือกซื้อเลือกใช้จึงต้องคำนึงถึงความเหมาะสมถูกต้องด้วยค่ะ

คุณผู้ฟังคะ ขณะนี้หน้ากากอนามัยที่มีจำหน่ายอยู่ในท้องตลาด มีด้วยกัน 2 แบบ คือ หน้ากากอนามัยแบบกระดาษที่ใช้ในทางการแพทย์ ซึ่งผู้บริโภคมีความต้องการมาก เพราะสะดวกอีกทั้งสามารถป้องกันเชื้อโรคได้ดีมีตัวกรองเชื้อแบคทีเรีย จึงนิยมใช้ในที่เสี่ยงที่มีเชื้อโรค เช่น สถานพยาบาล โรงภาพยนตร์ เป็นต้น อีกแบบเป็นหน้ากากอนามัยแบบผ้า เหมาะสำหรับใช้ในที่สาธารณะ ที่แออัดและอากาศถ่ายเทไม่สะดวก

แต่ไม่ว่าจะเป็นหน้ากากอนามัยแบบไหนก็ตาม ก่อนใช้ต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาดก่อนที่จะสวมใส่ ทั้งนี้ การสวมและถอดหน้ากากอนามัยทุกครั้งควรใช้มือจับตรงขอบหน้ากาก ไม่ควรจับตรงกลางหน้ากากที่สัมผัสปากและจมูก โดยหน้ากากอนามัยแบบกระดาษที่ใช้ในทางการแพทย์ สวมโดยใช้ด้านสีขาวเข้าข้างใน ส่วนด้านเป็นสีไว้ข้างนอก และให้ด้านขอบที่มีลวดอยู่ด้านบนแนบกับสันจมูก ซึ่งหน้ากากแบบนี้นิยมครั้งเดียวแล้วทิ้ง ก่อนทิ้งควรห่อด้วยถุงหรือกระดาษก่อนทิ้งลงถังขยะ แต่หากใช้งานเพียง 1 – 2 ชั่วโมง แบบไม่สมบุกสมบัน เช่น ใช้เฉพาะในรถโดยสาร หรือในที่ทำงาน ก็นำกลับมาใช้ใหม่ได้ แต่ไม่ควรใช้เกิน 2 วัน ส่วนหน้ากากอนามัยแบบผ้า เมื่อใช้แล้วนำมาซักด้วยผงซักฟอกหรือสบู่ ตากให้แห้ง และนำกลับมาใช้ซ้ำได้อีก

สำหรับเจลล้างมือ ให้เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ซึ่งก่อนซื้อผู้บริโภครว
สังเกตที่ฉลาก ต้องเป็นภาษาไทย แสดงชื่อผลิตภัณฑ์ สารที่ใช้เป็นส่วนผสม ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตหรือ
ผู้นำเข้า วันเดือนปีที่ผลิต วิธีใช้และปริมาณสุทธิ โดยเลือกซื้อจากร้านค้าที่มีหลักแหล่งแน่นอนเชื่อถือได้
ในกรณีที่ไม่มีเจลล้างมือเพื่อความสะดวกผู้บริโภคสามารถหาซื้อแอลกอฮอล์ล้างแผลขนาดพกพามาใช้แทน
ได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม การล้างมือไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรค เพียงแค่ใช้สบู่กับน้ำสะอาด ล้างอย่าง
ถูกต้องตามขั้นตอน อย่างน้อยนาน 15 – 20 วินาที ก็จะสามารถลดการติดเชื้อได้อย่างดีมากแล้วค่ะ

คุณฟังคะ การดูแลร่างกายให้แข็งแรงเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุด ควรหลีกเลี่ยงไปในสถานที่ชุมชน
หากมีอาการเป็นไข้ และรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว

ค้นหาคำตอบ ปลอดภัยกับจิโรค โทร.สายด่วน อข. 1556

