

# การสวมหน้ากากสามารถช่วยลดการแพร่ระบาดของ COVID-19

## สวมหน้ากากถ้า:

- ไม่สามารถอยู่ห่างจากผู้อื่น 1.5 เมตร
- มีอาการป่วยและกำลังไปรับการทดสอบ
- กำลังอยู่โดดเดี่ยวภายในห้องเดียวกับอีกผู้หนึ่ง

## นี่คือวิธีที่คุณควรสวมหน้ากาก

### ขั้นตอนที่หนึ่ง

ล้างมือด้วยสบู่นาน 20 วินาที  
หรือใช้น้ำยาล้างมือที่เจือแอลกอฮอล์ก่อนสวมหน้ากาก  
การล้างมือจะช่วยหยุดยั้งเชื้อโรคจากมือเข้าสู่หน้ากากและหน้าของคุณ



### ขั้นตอนที่สอง

ต้องแน่ใจว่าหน้ากากที่สวมอยู่ในตำแหน่งถูกต้องและปิดจมูก  
ปากและคาง อย่าแตะต้องหน้ากากในขณะที่กำลังสวมอยู่

คุณทำหน้ากากเองได้ที่บ้านตามขั้นตอนง่าย ๆ เหล่านี้จากเว็บไซต์:

[www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx](http://www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx)



### ขั้นตอนที่สาม

ล้างมืออีกครั้งหลังสวมหน้ากากแล้ว



การสวมหน้ากากสามารถช่วยหยุดการแพร่ระบาดของ COVID-19

**ขั้นตอนที่สี่**

พยายามอย่าแตะต้องด้านหน้าของหน้ากากเมื่อถอดมันออก



ทิ้งหน้ากากนั้นในถังขยะทันที



ถ้าเป็นหน้ากากทำด้วยผ้า เมื่อถอดออกเอาใส่ถุงพลาสติกทันที และซีกก่อนที่จะสวมอีก



เป็นความคิดดีที่จะเอาหน้ากากมากกว่าหนึ่งอันติดตัวไปด้วยเมื่อออกไปนอกบ้าน เก็บหน้ากากสำรองไว้ในถุงพลาสติก



**ขั้นตอนที่ห้า**

ล้างมืออีกครั้งนานอย่างน้อย 20 วินาทีด้วยสบู่ หรือใช้น้ำยาล้างมือที่เจือแอลกอฮอล์หลังจากถอดหน้ากากออก



**โปรดจำไว้ว่า การใช้หน้ากากและเพียงหน้ากากอย่างเดียวจะไม่ช่วยป้องกันการติดเชื้อ COVID-19 การอยู่ห่างจากผู้อื่น 1.5 เมตรและการล้างมือเป็นประจำยังคงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการติดเชื้อ**