

# ใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นเมื่อไหร่?

เมื่อต้องเข้าไปในพื้นที่ที่มีฝุ่นสูง  
ให้ใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น เพื่อลดการสูด  
ฝุ่น พีเอ็ม 2.5 เข้าสู่ร่างกาย





# หน้ากากป้องกันฝุ่นมีแบบไหนบ้าง?

## หน้ากากกรองอากาศ ชนิด N95 (Respirators)

แบบไม่มีวาล์วระบายอากาศ    แบบมีวาล์วระบายอากาศ



## หน้ากากอนามัย (Surgical masks)



### ประสิทธิภาพการกรอง

■ 91 – 99 %\*

■ 39 – 66 %\*

### ข้อดี VS ข้อจำกัด

- แบนกระชับกับใบหน้า
- ราคาแพงกว่าหน้ากากอนามัย
- ใส่แล้วอึดอัด ไม่ควรใส่เป็นเวลานาน
- ผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ หลอดเลือด หัวใจและปอด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใส่

- ราคาถูก
- หาซื้อง่าย
- ไม่แนบกระชับกับใบหน้า

\*อ้างอิงข้อมูลจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา



# เลือกหน้ากากป้องกันฝุ่นอย่างไร?

## 1 หน้ากากต้องได้มาตรฐาน



ได้แก่ ชนิด N95,  
N99, N100, R95,  
P95, P99, P100



ได้แก่ ชนิด KN90,  
KP90, KN95, KP95,  
KN100, KP100



ได้แก่ ชนิด Class A,  
Class B



ได้แก่ ชนิด FFP1,  
FFP2, FFP3

## 2 ขนาดหน้ากากต้องเหมาะกับใบหน้า

ขนาดของหน้ากากมีผลต่อ  
ประสิทธิภาพการกรองฝุ่น  
หากผู้สวมใส่มีรูปหน้าเล็ก  
ควรเลือกหน้ากากขนาดเล็ก  
เพื่อให้กระชับกับใบหน้า



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ



# ใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นอย่างไร?

## แบบสายรัดศีรษะ



1 สอดมือให้สายรัด  
ศีรษะอยู่หลังมือ



2 ดึงสายรัดศีรษะ  
เส้นล่างไว้ใต้หู



3 ดึงสายรัดศีรษะ  
เส้นบนไว้เหนือหู



4 กดโครงลวด  
ให้แนบสนิทจมูก



5 ใช้มือโอบรอบหน้ากาก  
และหายใจออกแรงๆ  
ถ้าแนบสนิทจะไม่มี  
ลมรั่วออกมา

## แบบสายคล้องหู



1 ใช้มือโอบรอบหน้ากาก  
และดึงสายคล้องหู  
คล้องหูข้างขวาและซ้าย



2 กดโครงลวดให้แนบสนิทจมูก



3 ใช้มือโอบรอบหน้ากากและ  
หายใจออกแรงๆ ถ้าแนบสนิท  
จะไม่มีลมรั่วออกมา



# ทั้งหน้ากากป้องกันฝุ่น PM2.5 ใช้อะไร?



ใส่แล้วไม่กระชับ  
ดั้งเดิม



หายใจลำบาก  
มากขึ้น



ฉีกขาด



เปื้อนหรือ  
เปียกน้ำ