



หมายเหตุ : เมื่อใส่ทิชชู ๒ แผ่น ร่วมกับหน้ากากอนามัยประสิทธิภาพการกรองฝุ่นลดน้อยลง เพราะการใช้ทิชชู ๒ แผ่น หนาเกินไป ทำให้เวลาหายใจจะเกิดช่องว่างระหว่างกระดาษทิชชูและหน้ากาก ทำให้ฝุ่นละอองขนาดเล็กสามารถเล็ดลอดเข้าไปพร้อมกับอากาศที่หายใจได้



หน้ากากอนามัยใส่ยังงัย ให้ป้องกันฝุ่นพิษ PM2.5

การใส่หน้ากาก N95 ที่ถูกวิธี สามารถป้องกันฝุ่นพิษได้มากกว่า 95%

ขั้นตอนการใส่หน้ากาก N95

- ล้างมือให้สะอาด
- เอาส่วนที่มีโครงลวดไว้ด้านบน
- สอดมือกับสาย ดังรูป
- ดึงสายรัดศีรษะ เส้นล่าง ไว้ได้หู
- ดึงสายรัดศีรษะ เส้นบน ไว้ได้หู
- กดโครงลวดด้านบน ให้แนบสันจมูก
- 7 ทำการ Fit Test**
โดยใช้มือทั้งสองข้างโอบรอบขอบหน้ากาก หายใจออกแรงๆ หน้ากากต้องแนบสนิทกับใบหน้า ไม่มีลมรั่วออกมา

การใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

- ✔ ด้านสีขาวอยู่ข้างใน ด้านสีเข้มอยู่ข้างนอก
- ✔ ด้านที่มีแถบโลหะ อยู่ด้านบน
- ✔ กดแถบโลหะ แนบสันจมูกให้ชิด
- ✔ ดึงสายคาดครอบหู และดึงไปด้านหลังศีรษะ และมัดให้หน้ากากกระชับ
- ✔ ขอบหน้ากากรต้องแนบสนิทกับใบหน้า

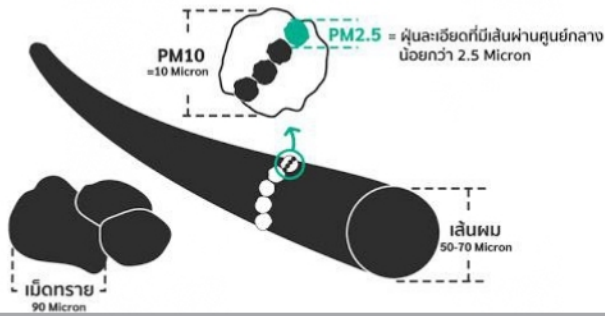


ด้วยความปรารถนาดีจาก...
องค์การบริหารส่วนตำบลนาขา
อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร

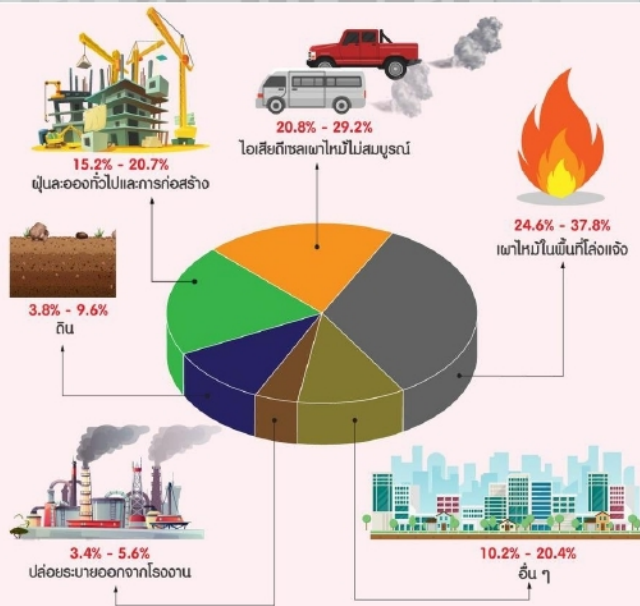
งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
โทร. 077 595 263
เว็บไซต์ : www.nakha.go.th
Facebook : องค์การบริหารส่วนตำบลนาขา

PM 2.5 คืออะไร?

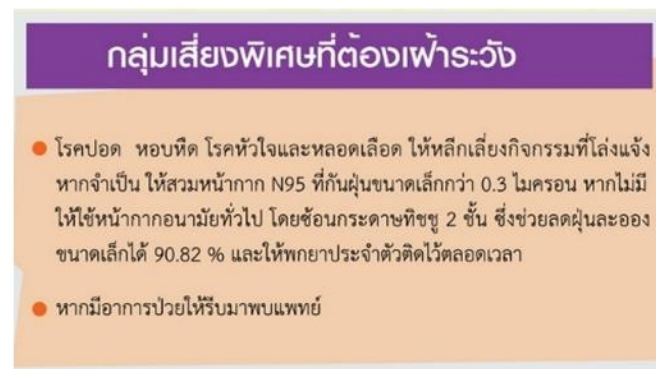
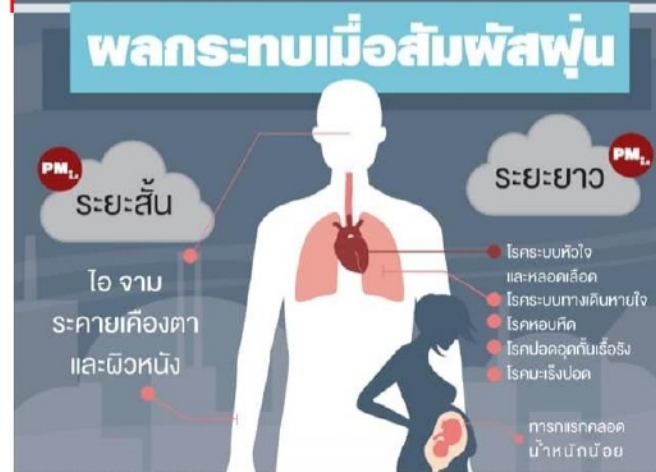
PM 2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผมมนุษย์ ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมกระบวนการทำงานในอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง



ฝุ่นพิษ PM2.5 มาจากไหน?



ความเข้มข้น PM2.5	คุณภาพอากาศ
0-25	คุณภาพดีมาก
26-37	คุณภาพดี
38-50	คุณภาพปานกลาง
51-90	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ
มากกว่า 90	มีผลกระทบต่อสุขภาพ



ทำอย่างไร เมื่อเจอฝุ่น PM2.5

