



# ใช้หน้ากากอนามัย แบบผ้าอย่างถูกวิธี



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรี  
Suphan Buri Provincial Public Health Office



ล้างมือให้สะอาดก่อน-หลังสวมใส่



ดึงหน้ากากให้คลุมทั้งจมูกและปาก



เปลี่ยนหน้ากาก เมื่อเปราะหรือ  
เปียกชื้น

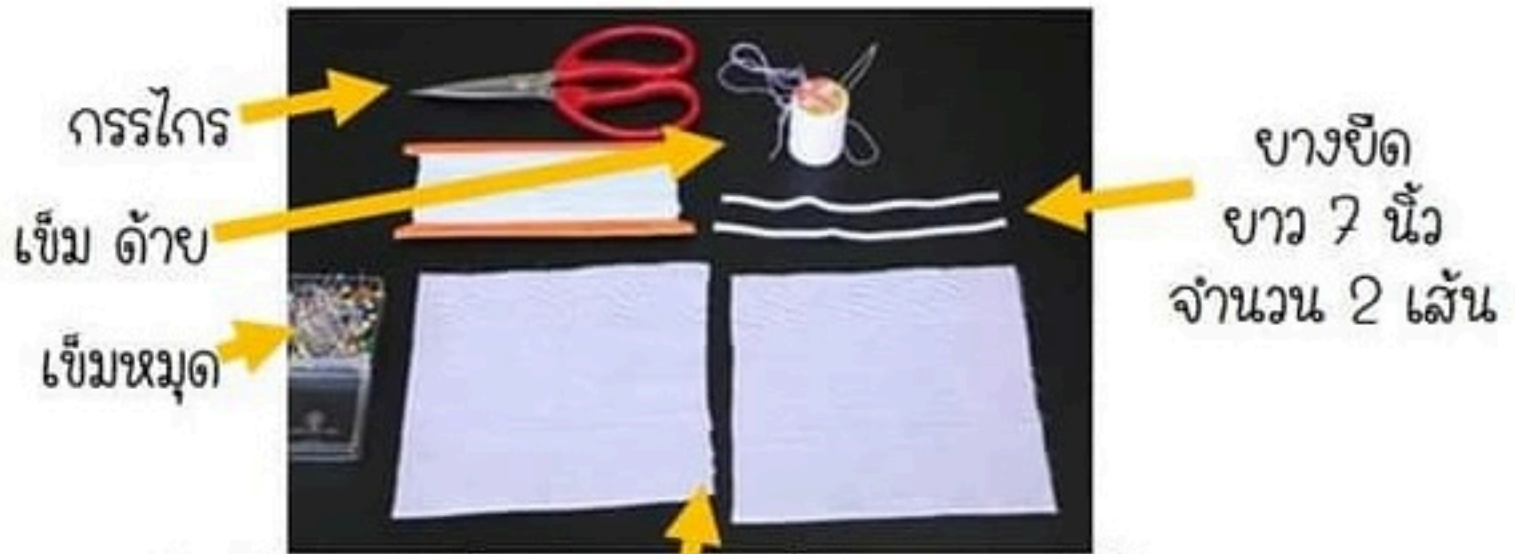


ก่อนนำมาใช้ซ้ำอีกครั้งให้ต้มฆ่าเชื้อ  
หรือแช่ผงซักฟอกก่อนซักน้ำ  
แล้วตากแดดให้แห้ง  
\* ควรซักเป็นประจำทุกวัน

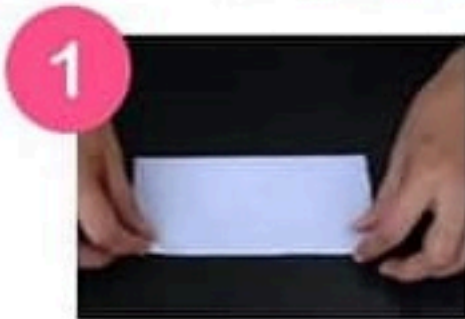
ในยามขาดแคลน หน้ากากผ้าเย็บเอง  
ถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ช่วยลดความเสี่ยง  
ในการเกิดโรค ช่วยลดการนำมือที่ไม่สะอาด  
มาสัมผัสกับใบหน้า จมูก ปาก



# ทำหน้ากากอนามัยแบบผ้าด้วยตนเอง



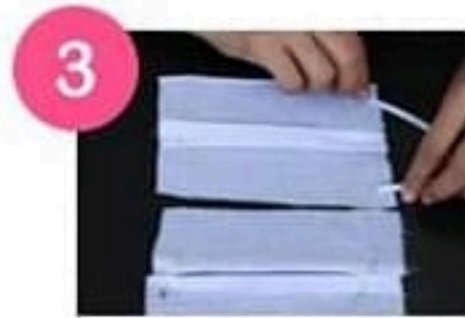
ผ้า (กว้าง 6 นิ้วครึ่ง ยาว 7 นิ้ว) จำนวน 2 ชิ้น  
ควรใช้ผ้าเนื้อแน่นละเอียด ไม่ซึมน้ำมากเกินไป เช่น ผ้ายกยัด ผ้ากอสมิต ผ้าซาหล



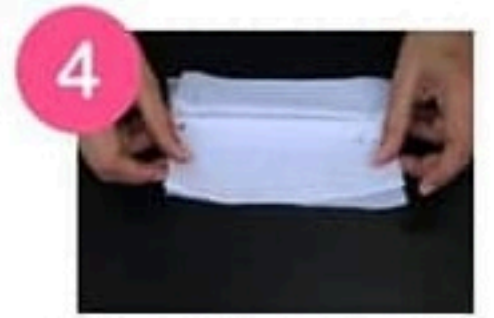
1. พับครึ่งตามแนวยาว



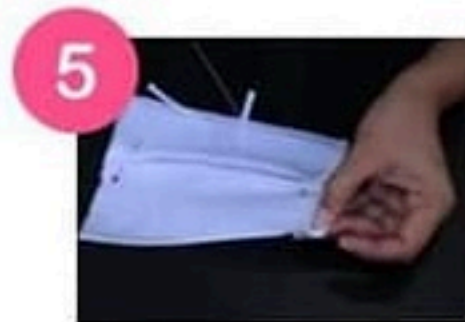
2. จับจีบทวิศขนาด 1 นิ้ว ตรงกลางผ้า



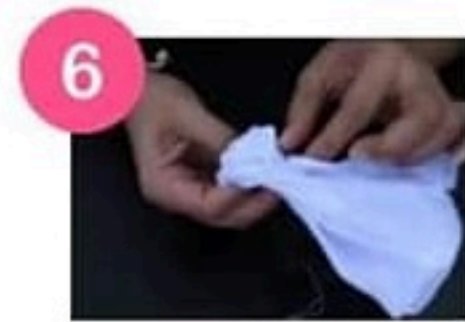
3. วางฆางปิดที่มุมผ้า



4. นำผ้าอีกชิ้นมาประกบทับ โดยหันด้านนอกชนกัน



5. เย็บรอบผ้าห่างขอบครึ่งเซนติเมตร และเว้นไว้ 1 นิ้ว เพื่อใช้กลับตะเข็บ



6. กลับตะเข็บ แล้วเย็บปิด



เมื่อเย็บเสร็จแล้ว หน้ากากผ้าควรมีขนาด ไม่น้อยกว่า 5 x 6 นิ้ว เพื่อให้คลุมปากและจมูกได้มิดชิด

ดูขั้นตอนการทำได้ที่ <https://youtu.be/V3bNOE4H1L0>  
ขอบคุณข้อมูลจากกรมอนามัย





• หน้ากากผ้า

# ทำได้เอง ซักง่าย ใช้สะดวก

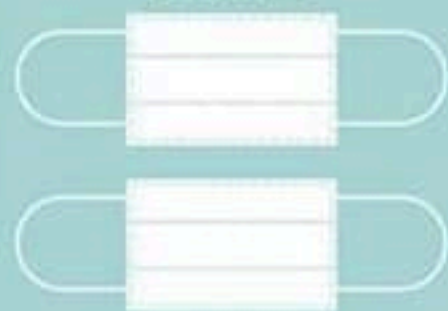


## ▶ วิธีการทำหน้ากากอนามัย

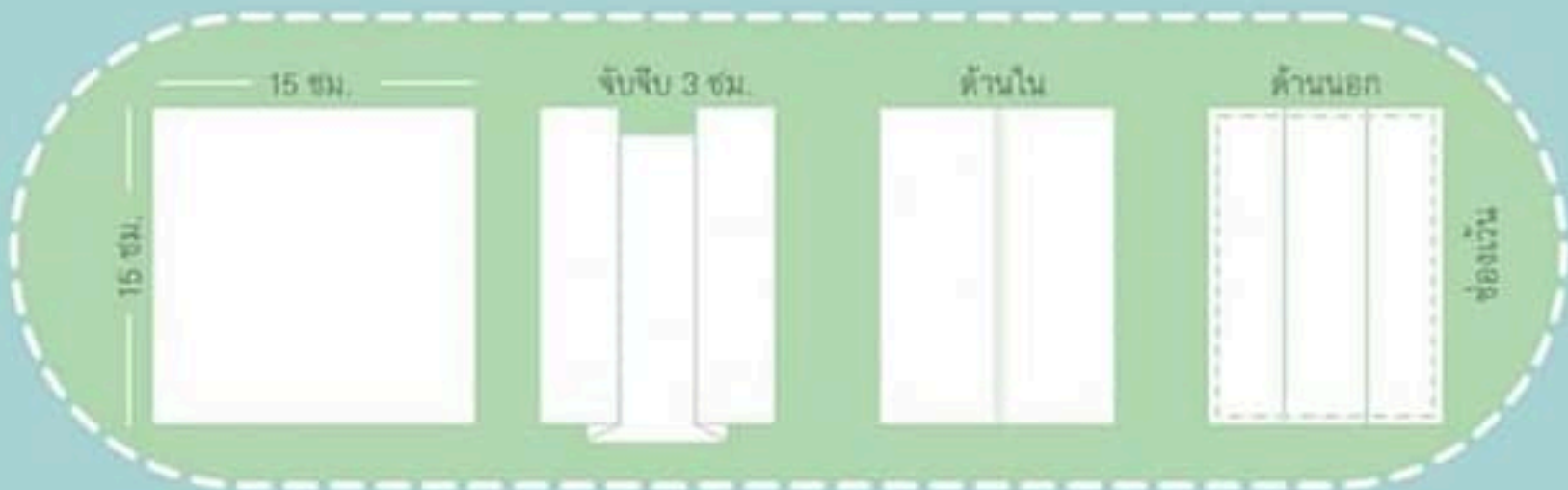
นำผ้า เช่น ผ้ายืด ผ้าสาหลูหรือผ้าฝ้าย มาตัดเย็บ โดยขนาดของผ้ากว้างประมาณ 15 ซม. โดยให้ผ้ามีความหนาอย่างน้อย 3 ชั้น และจับจีบขนาดประมาณ 3 ซม. ตรงกลางผืนผ้า ตัดยางยืดสำหรับคล้องใบหูทั้ง 2 ข้าง ความยาวของยางยืดปรับตามขนาดใบหน้าของผู้สวมใส่



กรมวิทย์ฯ  
Ministry of Health, Thailand



ควรมีคั่นล: 2 ชั้น



## ...ใช้หน้ากากผ้ากันเถอะ...



กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
โทร. 0 2951 0000



www.thaicdc.go.th



@thaicdc



thaicdc.thai



thaicdc.thai