



# จดหมายข่าวประชาสัมพันธ์

## NEWSLETTER

วันอังคาร ที่ 21 เมษายน ประจำปี 2569

### กิจกรรมวันนี้



“

กิจกรรมรับซื้อขยะวันจันทร์ ที่ 20 เมษายน 2569 หมู่ 10 บ้านหนองบัว

”

# ประชาสัมพันธ์



นายแพทย์ปรีดา วัฒนา  
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดนครพนม

## หน้ากากอนามัยใส่ยังไง ให้ป้องกันฝุ่นพิษ PM2.5

การใส่หน้ากาก N95 ที่ถูกวิธี สามารถป้องกันฝุ่นพิษได้มากกว่า 95%

### ขั้นตอนการใส่หน้ากาก N95



1

ล้างมือให้สะอาด



2

เอาส่วนที่มีโครงลวดไว้ด้านบน



3

สอดมือกับสาย ดึงรูป



4

ดึงสายรัดศีรษะเส้นล่างไว้ได้หู



5

ดึงสายรัดศีรษะเส้นบนไว้เหนือหู



6

กดโครงลวดด้านบนให้แนบสันจมูก



### 7 ทำทรม Fit Test

โดยใช้มือทั้งสองข้างโอบรอบขอบหน้ากาก  
หายใจออกแรง ๆ  
หน้ากากต้องแนบสนิทกับใบหน้า  
ไม่มีลมรั่วออกมา

สำหรับคนสุขภาพแข็งแรง สามารถใส่หน้ากากอนามัยธรรมดาซ้อนกันในเวลาสั้น ๆ ได้

### การใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

- ✓ ด้านสีขาวอยู่ข้างใน ด้านสีเข้มอยู่ข้างนอก
- ✓ ด้านที่มีแถบโลหะอยู่ด้านบน
- ✓ กดแถบโลหะแนบสันจมูกให้ชิด
- ✓ ดึงสายคาดครอบหูและดึงไปด้านหลังศีรษะและมัดให้หน้ากากกระชับ
- ✓ ขอบหน้ากากต้องแนบสนิทกับใบหน้า

**หลีกเลี่ยง** พื้นที่ฝุ่นพิษเกินมาตรฐาน  
และใส่หน้ากากอนามัยให้ถูกต้องเพื่อประสิทธิภาพในการป้องกัน

ด้วยความปรารถนาดีจาก กลุ่มภารกิจสื่อสารความเสี่ยง  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครพนม โทร. 0 4252 0164