

หน้ากากป้องกันโควิด-19: คำถามที่พบบ่อย

การใส่หน้ากากเป็นเรื่องสำคัญมากในการที่จะหยุดการแพร่กระจายโควิด-19 กรุณาช่วยในส่วนของคุณโดยการใส่หน้ากาก

หน้ากากคืออะไร

หน้ากากคือผ้าที่ปกปิดหน้าอย่างมิดชิดหรือหน้ากากซึ่งสามารถปกปิดได้ทั้งปากและจมูกของคุณ
เมื่อจะเลือกหน้ากากให้พิจารณาดังต่อไปนี้

- อย่าใส่หน้ากากที่มีवाल้วยใจออกเนื่องจากवाल้วยจะปล่อยอากาศที่ไม่ผ่านการกรองออกหลุดรอดออกมา
- ใช้หน้ากากที่ทำจากวัสดุอย่างน้อยสองชั้นขึ้นไปเพื่อการป้องกันอากาศที่ไม่ผ่านการกรองผ่านออกมาที่ดีกว่า
- อนุภาคจากการหายใจสามารถออกมาได้ทั้งทางจมูกและปากของคุณ
ตรวจสอบให้แน่ใจว่าหน้ากากปิดพอดีกับใบหน้าด้านข้างของคุณ
และปกปิดทั้งจมูกและปากของคุณอย่างมิดชิดโดยไม่มีการเลื่อนหลุด
- อย่าใช้เครื่องช่วยหายใจ N95 เนื่องจากยังขาดตลาดอยู่ เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องสวมเครื่องช่วยหายใจ N95 เหล่านี้ไว้ให้กับบุคลากรสาธารณสุขของเรา

ยังคงมีการดำเนินการค้นคว้าวิจัยเพื่อศึกษาความแตกต่างและประสิทธิภาพของหน้ากากแต่ละชนิด

ข้อมูลเพิ่มเติมสามารถดูได้ที่ศูนย์ควบคุมโรคและการป้องกัน (CDC) [เว็บไซต์](#)

ใครจำเป็นต้องใส่หน้ากาก

กฎหมายรัฐนิวยอร์ก (NYS) กำหนดว่าทุกคนที่มีอายุมากกว่า 2

ปีซึ่งทางการแพทย์แล้วสามารถใส่หน้ากากให้ใส่หน้ากากเมื่ออยู่ในที่สาธารณะหากไม่สามารถรักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุตจากผู้อื่นได้

ตัวอย่างได้แก่ การเดินบนถนนที่มีคนพลุกพล่าน การซื้อของในร้านค้า การไปพบแพทย์ การรับประทานอาหารในภัตตาคาร

(เมื่อไม่ได้กำลังรับประทานอาหารหรือดื่ม) ไปสถานที่สักการะบูชาของคุณ หรือเข้าร่วมการชุมนุม

คุณต้องใส่หน้ากากตลอดเวลาเมื่อขึ้น โดยสาธารณะ เช่น รถไฟใต้ดิน เรือข้ามฟาก รถประจำทาง รถแท็กซี่ และรถบริการอื่น

เราแนะนำอย่างยิ่งให้คุณใส่หน้ากากให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เมื่อมีการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในอาคารที่อยู่ภายนอกบ้านของคุณ เช่น

สถานที่สักการะบูชาและที่ทำงาน ถึงแม้ว่าคุณจะสามารถรักษาระยะห่าง 6 ฟุตจากผู้อื่นได้ก็ตาม

คนที่ป่วยอยู่ควรใส่หน้ากากเสมอเมื่ออยู่ในบ้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าไม่สามารถรักษาระยะห่างกับคนอื่นอย่างน้อย 6 ฟุตได้

และใส่หน้ากากตลอดเวลาเมื่อออกจากบ้าน

จะเป็นอย่างไรถ้าฉันอยู่ร่วมกับคนอื่นและต้องใช้พื้นที่ส่วนกลางร่วมกัน

หากคุณอาศัยอยู่ในสถานที่ซึ่งมีการใช้ห้องครัว ห้องนอน หรือพื้นที่ส่วนรวมร่วมกับผู้อื่น

ให้ใส่หน้ากากเมื่อคุณออกจากอพาร์ทเมนต์หรือห้องของคุณ

เด็ก ๆ จำเป็นต้องใส่หน้ากากหรือไม่?

เด็กที่มีอายุ 2 ปีขึ้นไปต้องใส่หน้ากาก โดยให้พิจารณาดังนี้

- สำหรับเด็กเล็ก พยายามหาหน้ากากขนาดเล็กที่ผลิตสำหรับเด็ก หากคุณไม่สามารถหาได้ ให้ทำสายรัดหน้ากากให้สั้นลงหรือปรับเพื่อให้มั่นใจว่าหน้ากากใส่ได้พอดี
- เด็กเล็กมีโอกาสนับหน้ากาของคนที่มากกว่าเด็กวัยอื่น ดังนั้นผู้ดูแลจึงควรล้างมือให้เด็กหรือใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดมือบ่อย ๆ
- โรงเรียนหรือโครงการดูแลเด็กมีข้อกำหนดพิเศษ กรุณาตรวจสอบกับโรงเรียนหรือโครงการดูแลเด็กของท่าน

จะเป็นอย่างไรถ้าฉันมีปัญหาสุขภาพที่ทำให้การใส่หน้ากากเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน ฉันยังจำเป็นต้องใส่หน้ากากหรือไม่

หากคุณมีปัญหาด้านสุขภาพที่ทำให้คุณไม่สามารถใส่หน้ากากได้ คุณไม่จำเป็นต้องใส่ แต่การรักษาระยะห่างทางกายและการรักษาสุขอนามัยของมือจะยังมีความสำคัญมากขึ้นไปอีก

ฉันต้องใส่หน้ากากเมื่อฉันออกกำลังกายหรือไม่

ถ้าคุณออกกำลังกายกลางแจ้ง คุณไม่จำเป็นต้องใส่หน้ากากตราบเท่าที่คุณยังรักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุตจากผู้อื่นได้ เมื่อออกกำลังกายในยิมหรือฟิตเนสในอาคาร คุณต้องใส่หน้ากากตลอดเวลา (ยกเว้นในทางการแพทย์แล้วคุณไม่สามารถทนได้ หรืออายุน้อยกว่า 2 ปี) ตามข้อกำหนดของ NYS ไม่อนุญาตให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าผืนใหญ่ ผ้าพัน และเกเตอร์สำหรับใช้ในยิมและศูนย์ออกกำลังกาย

ฉันต้องใส่หน้ากากขณะทำงานหรือไม่

คุณต้องใส่หน้ากากที่ทำงาน ยกเว้นคุณมั่นใจว่าคุณสามารถรักษาระยะห่างอย่างน้อย 6 ฟุตจากผู้อื่นได้ (รวมถึง ผู้ร่วมงาน ลูกค้า ผู้รับบริการ และผู้มาเยี่ยม) นายจ้างต้องจัดหาหน้ากากฟรีให้กับลูกจ้าง นายจ้างของคุณอาจมีข้อกำหนดเพิ่มเติม เช่นเมื่อไหร่ต้องใส่หน้ากาก หรืออาจมีการป้องกันอื่น ๆ ตามความจำเป็น ถึงแม้ว่าจะสามารถรักษาระยะห่าง 6 ฟุตได้ ก็ยังแนะนำให้ใส่หน้ากากให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เมื่อทำงานในอาคารหรือในกลุ่มคน ถ้าในทางการแพทย์แล้วคุณไม่สามารถทนการใส่หน้ากากได้ หรือกับนายจ้างของคุณเพื่อหาที่ทำงานที่เหมาะสมและเป็นไปได้

ฉันเป็นโรคโควิด-19 และอาการดีขึ้นแล้ว ฉันยังต้องใส่หน้ากากหรือไม่

ใช่ NYS กำหนดให้คุณต้องใส่หน้ากากแม้ว่าคุณจะเคยติดโรคโควิด-19 มาแล้ว

ฉันสามารถใส่เฟสซิด์แทนหน้ากากได้หรือไม่

เฟสซิด์ไม่ใช่สิ่งทดแทนหน้ากากที่ขอมอบได้ในขณะนี้

จำเป็นต้องมีการศึกษาวิจัยมากกว่านี้เกี่ยวกับประสิทธิภาพของเฟสซิด์ในการหยุดการแพร่กระจายฝอยละอองจากทางเดินหายใจ

เฟสซิดค้ออาจได้รับการพิจารณาให้ใช้ได้ ในบางคนที่ในทางการแพทย์แล้วไม่สามารถทนการใส่หน้ากากได้ หรือใส่เสริมกับการใส่หน้ากาก ไม่ควรนำมาใช้ทดแทนการใส่หน้ากาก

ฉันควรซักหน้ากากของฉันบ่อยเพียงใด

เราแนะนำให้ซักหน้ากากทุกวันหรือหลังจากใช้งานนานประมาณ 8 ชั่วโมง

คุณสามารถซักหน้ากากด้วยมือหรือเครื่องซักผ้าโดยการใช้ผงซักฟอกและน้ำร้อน หน้ากากควรแห้งสนิทก่อนนำไปใช้

ฉันสามารถใช้หน้ากากแบบใช้แล้วทิ้งได้นานเท่าไร

ยังไม่มีกำหนดเวลา คุณอาจสามารถใช้หน้ากากแบบใช้แล้วทิ้งอันเดิมได้นานถึงห้าวัน คุณควรทิ้งหน้ากากแบบใช้แล้วทิ้งถ้ามันเสียหาย สกปรก หรือเปียก

ฉันควรระมัดระวังอะไรบ้างกับหน้ากากของฉัน

การใช้หน้ากากแบบผิดวิธีสามารถแพร่กระจายเชื้อโรคได้ ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นต้องสวมใส่, จัดเก็บ และทิ้งหน้ากากโดยการปฏิบัติดังนี้:

- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำนาน 20 วินาที หรือใช้ผลิตภัณฑ์ล้างมือที่มีแอลกอฮอล์ ทุกครั้งที่คุณสวมใส่และถอดหน้ากาก หาก你不能ทำความสะอาดมือได้ ระวังให้มากอย่าเอามือไปสัมผัสตา จมูก หรือปาก
- อย่าวางหน้ากากไว้ในบริเวณที่ผู้อื่นสามารถแตะต้องได้ หรือบริเวณด้านที่สัมผัสเชื้อโรคบนหน้ากากของคุณอาจไปสัมผัสกับพื้นผิวอื่น ๆ ได้ เช่น เคาน์เตอร์ หรือโต๊ะอาหาร
- อย่าใส่หน้ากากของคุณลงในกระเป๋าสานหรือกระเป๋าสะพายโดยไม่มีที่เก็บเฉพาะ เก็บถุงขนาดเล็กไว้กับตัวเพื่อเก็บหน้ากากของคุณถ้าคุณจะถอดหน้ากากขณะอยู่นอกบ้าน
- ทิ้งหน้ากากแบบใช้ครั้งเดียวในถังขยะ อย่าทิ้งลงบนถนน
- ดู [“How to Put On a Face Covering”](#) (วิธีใส่หน้ากาก) เพื่อหาข้อมูลเพิ่มเติม

ฉันสามารถทำหน้ากากเองได้หรือไม่

ได้ ดูที่เว็บไซต์ CDC สำหรับ [คำแนะนำ](#) การทำหน้ากากผ้า

กรมอนามัยแห่งนครนิวยอร์กอาจเปลี่ยนแปลงคำแนะนำตามการเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์

9.11.20