

หน้ากากอนามัย กับการป้องกัน COVID-19

ศ.พญ.กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ

ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยคลินิก

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ในสถานการณ์การระบาดของเชื้อไวรัส Covid-19 ที่กำลังสร้างหายนะให้กับผู้คนในหลาย ๆ ประเทศรวมถึงประเทศไทย “การใส่หน้ากากอนามัย” เป็นอีกหนึ่งวิธีป้องกันและช่วยลดการแพร่กระจายเชื้อ โดยทั่วไป หน้ากากอนามัยจะใช้ในสถานการณ์หลัก ๆ คือ

1. เมื่อเจ็บป่วย ด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ แม้จะอาการไม่มาก รวมทั้งโรค COVID-19
2. เมื่อต้องดูแล หรืออยู่ใกล้ชิดคนป่วย รวมทั้งบุคลากรทางการแพทย์ที่ต้องดูแลผู้ป่วย
3. เมื่อต้องไปในสถานที่ที่มีคนจำนวนมากแออัด ในสถานที่จำกัด ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการโดนไอหรือจามใส่ และในช่วงที่มีการระบาดของ COVID-19 อย่างกว้างขวาง ควรใส่หน้ากากทุกครั้งที่ต้องพบหรือพูดคุยกับผู้อื่น

4. เมื่อต้องกักตัวเพื่อดูอาการ หลังจากไปสัมผัสโรค COVID-19

หน้ากากอนามัยปกป้องได้จริงหรือ ?

หน้าที่ของหน้ากากอนามัย คือปกป้องผู้สวมใส่ให้ปลอดภัยจากการสัมผัสละอองฝอยของน้ำมูก น้ำลาย ซึ่งอาจมีเชื้อ และเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยที่สวมใส่แพร่เชื้อออกไป แต่ในขณะเดียวกันหากใส่หน้ากากอนามัยไม่ถูกวิธีก็อาจเป็นสาเหตุให้มีโอกาสเกิดการติดเชื้อมากขึ้น และไม่ป้องกันการแพร่เชื้อเท่าที่ควร

ใช้หน้ากากอนามัยให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ

เมื่อใส่หน้ากากอนามัยแล้ว ไม่ควรเอามือไปสัมผัสพื้นผิวด้านหน้าของหน้ากากอนามัย เพราะอาจมีละอองฝอยจากการไอ จามจากผู้ติดเชื้อมาติด ยิ่งถ้าหากเรานำมือที่สัมผัสเชื้อไปโดนบริเวณดวงตา จมูก ปาก เท่ากับว่าเราเชื้อเข้าสู่ร่างกาย กรณีที่ท่านเกิดความรำคาญหน้ากาก จำเป็นต้องขยับ ควรจับที่หู หน้ากากและขยับเพียงนิดหน่อย แต่ถ้าให้ดีที่สุด ไม่ควรขยับหน้ากากบ่อย ๆ และต้องหมั่นล้างมือให้สะอาด

ใช้แล้วซัก นำกลับมาใช้อีกได้จริงหรือ

ในที่นี้ขอกล่าวถึง “หน้ากากอนามัยทางการแพทย์แบบมาตรฐาน” ที่เราใช้ หรือที่เรียกว่า “หน้ากากเขียว” ถูกออกแบบให้ใช้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น สามารถใส่ต่อเนื่องได้นานทั้งวัน หรือจนกว่าจะเปื้อน ที่บริเวณผิวด้านนอก (สีเขียว) จะมีสารกันซึมเคลือบอยู่ ดังนั้นเมื่อเราอยู่ในสถานการณ์ที่มีใครไอ จามรด ก็จะสามารถปกป้องละอองฝอยที่มีเชื้อโรคนั้นเข้าสู่ร่างกายทางปากและจมูกของผู้ที่สวมใส่

ในกรณีที่นำหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ไปซัก หรือฉีดพ่นน้ำยาฆ่าเชื้อเพื่อหวังจะนำมาใช้ใหม่ จะทำให้คุณสมบัติในการป้องกันเชื้อโรคและกันซึมก็จะหายไป นอกจากนี้ อันตรายยังจะเกิดกับผู้ที่ไปจับต้องหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วซึ่งเปื้อนน้ำมูกน้ำลายที่อาจมีเชื้อโรค ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูง

ดังนั้น ควรทิ้งหน้ากากที่ใช้แล้ว ไม่นำมาใช้ใหม่ และระมัดระวังเมื่อต้องถอดหน้ากาก อย่าให้มือไปสัมผัสพื้นผิวด้านหน้าของหน้ากาก

หน้ากากอนามัยแบบผ้า ป้องกันเชื้อไวรัส Covid-19 ได้หรือไม่

หน้ากากอนามัยแบบผ้า มีสิ่งหนึ่งที่น่าเป็นกังวล คือ จะสามารถซึมซับเก็บเชื้อโรคจากฝอยละอองฝอยน้ำมูกน้ำลายไว้ได้ดี นั้นเพราะผิวหน้ามีความแตกต่างจากหน้ากากอนามัยแบบมาตรฐาน ที่มีการเคลือบสารป้องกันการซึมของฝอยละอองไว้

โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าใช้หน้ากากอนามัยแบบผ้าเป็นระยะเวลาหลายชั่วโมง หน้ากากจะเกิดความชื้น ทำให้มีโอกาสที่ละอองฝอยที่มีเชื้อโรค ซึมเข้าสู่จมูกและปากของเราได้

อย่างไรก็ดี การใส่หน้ากากผ้า ก็ยังดีกว่าไม่มีอะไรป้องกัน ดังนั้นในภาวะที่ขาดแคลนหน้ากากอนามัยแบบมาตรฐาน หน้ากากอนามัยแบบผ้า ก็พอที่จะช่วยป้องกันละอองฝอยเชื้อโรคได้ แต่จะต้องปฏิบัติดังนี้ถ้าใช้หน้ากากผ้า

1. เปลี่ยนหน้ากากบ่อย ๆ อย่าปล่อยให้ชื้นแฉะ (จึงควรมีหลายอันเตรียมเอาไว้เปลี่ยน)
2. เมื่อถอดหน้ากากอนามัย เพื่อนำไปซักทำความสะอาด ต้องระวังการติดเชื้อจากการสัมผัสผิวนอกของหน้ากาก
3. ทำความสะอาดมือบ่อย ๆ โดยเฉพาะเมื่อสัมผัสหน้ากากหรือใบหน้า

ผู้ที่ควรใส่หน้ากากอนามัย คือผู้ป่วย ผู้สัมผัสหรือใกล้ชิดกับผู้ป่วย ผู้ที่เสี่ยงต่อการรับเชื้อจากผู้อื่น รวมถึงผู้ที่ต้องเฝ้าระวังอาการตัวเองหลังจากไปสัมผัสเชื้อไวรัส COVID-19 ควรเคร่งครัดในการสวมใส่ ไม่สัมผัสหน้ากากหรือใบหน้า และในช่วงที่ COVID-19 ระบาดอย่างกว้างขวาง เราไม่ทราบว่าจะใครที่เราจะพบอาจจะมีเชื้อไวรัส COVID-19 จึงควรใส่ตลอดเวลาที่พบหรือพูดคุยกับผู้อื่น ซึ่งกรณีหลังนี้ การใช้หน้ากากผ้าจะเป็นทางเลือกที่ดี เพื่อให้มีหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ไว้ใช้ในผู้ที่จำเป็นอย่างเพียงพอ

และไม่ว่าจะใส่หรือไม่ใส่หน้ากากอนามัย ก็จำเป็นต้องล้างมือบ่อย ๆ เพราะการติดเชื้อไวรัส COVID-19 เกิดจากทั้งการสัมผัสละอองฝอย และการสัมผัสน้ำมูกน้ำลายผ่านมือนำเข้าสู่อวัยวะด้วย