

2 กันยายน 2020

### การสวมหน้ากากในโรงพยาบาล

หน้ากากอนามัยสามารถช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19) คุณอาจจำเป็นต้องสวมหน้ากากในรัฐควีนส์แลนด์เมื่อ:

- คุณกำลังเข้าไปในโรงพยาบาล
- คุณกำลังเยี่ยมเยียนสถานดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ที่ถูกจำกัด
- คุณกำลังเยี่ยมเยียนสถานบริการที่พักรักษาผู้ป่วยในพื้นที่ที่ถูกจำกัด
- แพทย์หรือพยาบาลของคุณบอกให้คุณสวมหน้ากาก
- คุณกำลังจะไปตรวจโควิด-19

เป็นสิ่งสำคัญที่คุณยังคงต้องล้างมือบ่อย ๆ และอยู่ห่างจากผู้อื่นสองก้าวใหญ่ พยายามอย่ากอด จับ หรือจับมือที่ทักทายกับผู้อื่น

### การสวมหน้ากากในโรงพยาบาล

คุณจะได้รับหน้ากากเมื่อคุณเข้าไปในโรงพยาบาลและคุณจะต้องสวมมันตลอดเวลาที่คุณอยู่ในโรงพยาบาลเพื่อป้องกันผู้ป่วยของเราและผู้ที่มาเยี่ยมพวกเขาให้ปลอดภัยจากเชื้อโรค

### วิธีสวมหน้ากาก

1. ล้างมือของคุณด้วยสบู่และน้ำหรือเจลล้างมือก่อนที่คุณจะสวมหน้ากาก
2. จับหน้ากากตรงขอบเทปหรือสายคล้อง จากนั้นผูกหน้ากากรอบศีรษะหรือสวมสายคล้องรอบหูของคุณ
3. เช็ดให้แน่ใจว่าหน้ากากปิดปากและจมูกของคุณอย่างมิดชิด  
เช็ดให้แน่ใจว่าไม่มีช่องว่างระหว่างใบหน้าของคุณกับหน้ากาก หากคุณกำลังใช้หน้ากากอนามัย กดตรงส่วนจมูกให้พอดีกับสันจมูกของคุณ





ห้ามสัมผัสดวงตา จมูก หรือปากของคุณ หรือบริเวณด้านหน้าของหน้ากากระหว่างที่คุณกำลังสวมมันอยู่  
ทิ้งหน้ากากลงถังขยะเมื่อคุณใช้หน้ากากเสร็จแล้ว หากเป็นไปได้ ทิ้งหน้ากากของคุณในถุงที่ปิดสนิท  
ล้างมือของคุณทันทีหลังจากทิ้งหน้ากากลงถังขยะแล้ว

### **ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม?**

หากคุณต้องการสาม โทร 13HEALTH (13 43 25 84) และขอใช้สาม บริการนี้ฟรี

### **ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิต**

หากคุณรู้สึกวิตกกังวล หวาดกลัว หรือเศร้าใจเกี่ยวกับโควิด-19 คุณสามารถโทร 1300 MH CALL (1300 64 22 55)  
หรือติดต่อศูนย์สุขภาพจิต Queensland Transcultural Mental Health Centre (เปิดให้บริการวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลา  
8.30 น. ถึง 16.30 น.) ได้ที่เบอร์ 1800 188 189 และขอใช้สาม