ay 14 กันยายน 2020

การสวมหน้ากากในรัฐควีนสแลนด์

หน้ากากสามารถช่วยหยุดยั้งการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา (โควิด-19)
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานที่ที่เว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1.5 เมตรได้ยาก ตัวอย่างของสถานที่เหล่านี้รวมถึง:

- ฝูงชนขนาดใหญ่
- บ้านที่มีผู้อยู่อาศัยหลายคน
- บนรถประจำทางหรือรถไฟ

คุณอาจจำเป็นต้องสวมหน้ากากในรัฐควีนส์แลนด์เมื่อ:

- คุณกำลังเข้าไปในโรงพยาบาล
- คุณกำลังเยี่ยมเยือนสถานดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่ที่ถูกจำกัด
- คุณกำลังเยี่ยมเยือนสถานบริการที่พักสำหรับผู้พิการในพื้นที่ที่ถูกจำกัด
- แพทย์หรือพยาบาลของคุณบอกให้คุณสวมหน้ากาก
- คุณกำลังจะไปตรวจโควิด-19

เป็นสิ่งสำคัญที่คุณต้องล้างมือบ่อย ๆ และอยู่ห่างจากผู้อื่นสองก้าวใหญ่ พยายามอย่ากอด จูบ หรือจับมือทักทายกับผู้อื่น

วิธีสวมหน้ากาก

1. ล้างมือของคุณด้วยสบู่และน้ำหรือเจลล้างมือก่อนที่คุณจะสวมหน้ากาก
2. จับหน้ากากตรงขอบเทปหรือสายคล้อง จากนั้นผูกหน้ากากรอบศีรษะหรือสวมสายคล้องรอบหูของคุณ
3. เช็คให้แน่ใจว่าหน้ากากปกปิดปากและจมูกของคุณอย่างมิดชิด
   เช็คให้แน่ใจว่าไม่มีช่องว่างระหว่างใบหน้าของคุณกับหน้ากาก หากคุณกำลังใช้หน้ากากอนามัย
   กดตรงส่วนจมูกให้พอดีกับสันจมูกของคุณ

ห้ามสัมผัสดวงตา จมูก หรือปากของคุณ หรือบริเวณด้านหน้าของหน้ากากระหว่างที่คุณกำลังสวมมันอยู่
ทิ้งหน้ากากลงถังขยะเมื่อคุณใช้หน้ากากเสร็จแล้ว หากเป็นไปได้ ทิ้งหน้ากากของคุณในถุงที่ปิดสนิท
ล้างมือของคุณทันทีหลังจากทิ้งหน้ากากลงถังขยะแล้ว

ประเภทของหน้ากากหรือหน้ากากแบบอื่น ๆ ที่แนะนำให้ใช้

หน้ากากที่ดีที่สุด คือ หน้ากากอนามัยแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง – คุณสามารถซื้อหน้ากากเหล่านี้ได้ที่ร้านขายยา
หากคุณหาหน้ากากอนามัยไม่ได้ สามารถใช้หน้ากากกระดาษหรือหน้ากากผ้าแทนได้
หน้ากากผ้าที่มีประสิทธิภาพสูงสุดคือหน้ากากที่ผ้ากรองอย่างน้อย 3 ชั้น หากคุณยังไม่สามารถหาหน้ากากผ้าได้
ผ้าเช็ดหน้าผืนใหญ่หรือผ้าพันคออาจช่วยได้ตราบใดที่คุณสามารถปิดป้องจมูกและปากของคุณได้อย่างมิดชิด

การทำหน้ากากใช้เอง

คุณสามารถทำหน้ากากใช้เองได้ ใช้แหล่งข้อมูลที่มีประโยชน์ของรัฐบาลออสเตรเลีย (ไฟล์ PDF)
หากคุณต้องการทราบวิธีทำหน้ากากที่ดีที่สุด

การซักหน้ากากผ้าที่นำกลับมาใช้ซ้ำได้

ควรซักหน้ากากผ้าหลังการใช้ทุกครั้ง

สามารถซักหน้ากากผ้าในเครื่องซักผ้ารวมกับเสื้อผ้าอื่น ๆ
หรือซักด้วยมือโดยใช้สบู่และน้ำอุ่นที่สุดที่เหมาะกับเนื้อผ้าของหน้ากาก
อบหน้ากากผ้าให้แห้งในเครื่องอบผ้าหรือตากไว้กลางแจ้ง (บนราวตากผ้า) ก่อนที่คุณจะนำหน้ากากมาใช้ซ้ำ

ล้างมือของคุณด้วยสบู่และน้ำหรือเจลล้างมือหลังจากสัมผัสหน้ากากที่ใช้แล้ว

คุณต้องเปลี่ยนหน้ากากบ่อยแค่ไหน?

คุณไม่ควรนำหน้ากากแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งมาใช้ซ้ำ

คุณสามารถซักและใช้หน้ากากผ้าซ้ำได้ เราแนะนำให้มีหน้ากากผ้าอย่างน้อย 2
ชิ้นเพื่อที่คุณจะได้มีหน้ากากสะอาดพร้อมใช้อยู่เสมอ

เมื่อคุณเดินทางหรือไปเยือนสถานที่ห่างไกลจากบ้าน อาจมีบางเวลาที่คุณไม่สามารถเว้นระยะห่าง 1.5
เมตรจากผู้อื่นและคุณจำเป็นต้องสวมหน้ากาก มีบางเวลาที่คุณสามารถเว้นระยะห่างได้และไม่จำเป็นต้องสวมหน้ากาก
ตัวอย่างเช่น หากคุณสวมหน้ากากในช่วงเช้าระหว่างที่กำลังเดินทางไปทำงาน
คุณไม่ควรใช้หน้ากากชิ้นเดิมนี้ซ้ำเวลาเดินทางกลับบ้าน

ทิ้งหน้ากากอนามัยลงถังขยะหรือเก็บหน้ากากผ้าที่ใช้แล้วในถุงพลาสติกจนกว่าคุณจะสามารถซักมันได้

การใช้หน้ากากผ้าซ้ำโดยไม่ซักอาจแพร่กระจายเชื้อโควิด-19
สู่ผู้อื่นหรือแม้แต่ตัวคุณเองหากหน้ากากมีการปนเปื้อนหลังจากที่คุณสวมมันครั้งล่าสุด
สวมหน้ากากสะอาดสำหรับสถานการณ์ใหม่ทุกครั้ง
พกพาหน้ากากสะอาดของคุณในถุงพลาสติกหรือถุงกระดาษเพื่อรักษาความสะอาดของหน้ากาก

ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม?

โทร 13HEALTH (13 43 25 84) และขอใช้ล่ามหากคุณต้องการความช่วยเหลือทางภาษา 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 และขอใช้ล่ามหากคุณต้องการล่าม