มหาวิทยาลัยมหิดล
มหิดลเพื่อแผ่นดิน

สวมหน้ากากอนามัย ถูกวิธี

ลดเสี่ยงจาก COVID-19

สวมหน้ากาก 2 ชั้น
เพิ่มการป้องกัน COVID-19

ชั้นที่ 1 (ด้านใน)
ใช้หน้ากากอนามัยที่มีชั้นกรอง

ชั้นที่ 2 (ด้านนอก)
ใช้หน้ากากผ้าคลุมทับ

หน้ากากอนามัยต้องแนบสนิทกับใบหน้าตลอดเวลา เลี่ยงการใช้มือสัมผัสตา จมูก และปาก

ข้อควรระวัง ต้องมั่นใจว่า มีการระบายอากาศที่ดีพอ
หากใส่หน้ากาก 2 ชั้นแล้วต้องเอามือจับตลอดเวลา หายใจไม่ออก ปวดศีรษะ วิงเวียน ง่วงซึม ไม่แนะนำให้ใส่ 2 ชั้น

สวมหน้ากากอนามัยแล้ว
อย่าลืมเว้นระยะห่างด้วยนะ

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ออกแบบ : งานสื่อสารองค์กร ม.มหิดล

Mahidol University
Wisdom of the Land

Proper Mask-Wearing

Reduces the Risk of COVID-19 Infection

Wear 2 layers of a mask

for a better protection from COVID-19

1st Layer (inner)

Use a mask that contains filters

2nd Layer (outer)

Cover with a cloth mask

Always keep masks fit closely over your face,
and avoid touching eyes, nose and mouth with your hands.

Caution If you feel uncomfortable breathing, headache, dizzy, drowsy, or need to keep touching the masks while wearing 2 layers, we would recommend you to stop double-wearing.

Although you are wearing masks, physical distancing is still a must.

Source: Department of Disease Control, Ministry of Public Health (Thailand)

Design: Corporate Communication Unit, MU