**ไข้หวัดใหญ่ (Flu or Influenza)**

คือ โรคระบบทางเดินหายใจที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัส ส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจในส่วนของจมูก ลำคอ และปอด อาการเบื้องต้นคล้ายไข้หวัดธรรมดา มีไข้ ตัวร้อน น้ำมูกไหล ไอหรือจาม แต่มีความรุนแรงและมีโอกาสพัฒนาสู่ภาวะแทรกซ้อนได้ เป็นโรคที่สามารถพบได้ตลอดปี และระบาดในช่วงเปลี่ยนผ่านฤดูที่มีสภาพอากาศเปลี่ยนแปลงฉับพลัน โดยเฉพาะในฤดูหนาวและฤดูฝนที่เอื้อต่อการแพร่ระบาดของเชื้อโรคได้เป็นอย่างดี

**ข้อแตกต่างเบื้องต้นของไข้หวัด (Cold) และไข้หวัดใหญ่ (Flu)**

แม้อาการของ[ไข้หวัด](https://www.pobpad.com/%E0%B9%84%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%94)และไข้หวัดใหญ่จะค่อนข้างคล้ายกันจนอาจทำให้หลายคนสับสน แต่ผู้ป่วยมักแสดงอาการแตกต่างกันอยู่บ้าง ซึ่งสามารถสังเกตได้ ดังนี้

**อาการของไข้หวัด**

* ผู้ป่วยจะค่อย ๆ แสดงอาการป่วยทีละน้อย
* ผู้ป่วยมักมีอาการในระบบหายใจส่วนต้น เช่น คัดจมูก ไอ จาม เจ็บคอ มีเสมหะ เป็นต้น
* ผู้ป่วยไข้หวัดยังคงสามารถใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติแม้จะมีอาการป่วยรบกวนเป็นระยะ

**อาการของไข้หวัดใหญ่**

* ผู้ป่วยจะเกิดอาการอย่างเฉียบพลัน มีไข้สูง และมีอาการรุนแรงกว่าไข้หวัด
* ผู้ป่วยจะมีไข้สูงเป็นลักษณะเด่น ร่วมกับมีอาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและอ่อนเพลีย
* ผู้ป่วยจะรู้สึกเพลียมากกว่าไข้หวัด และต้องการพักผ่อนมากกว่าปกติ ซึ่งควรไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษาหากมีไข้สูงมากหรือมีภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ

ทั้งนี้ ประเทศไทยมีสถิติผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ค่อนข้างสูง โดยรายงานล่าสุดจากสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่าตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2561 จนถึง 20 กันยายน 2561 มีผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่ทั่วประเทศรวมกว่า 114,874 ราย ดังนั้น โรคไข้หวัดใหญ่จึงเป็น 1 ในโรคที่ควรเฝ้าระวังที่สำคัญเป็นอันดับต้น ๆ

**ประเภทของไข้หวัดใหญ่**

ไข้หวัดใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ Influenza Virus โดยการติดเชื้อที่พบในมนุษย์ คือ สายพันธุ์ A, B และ C

**ไวรัสชนิด A**
มีความรุนแรงและอันตรายมากที่สุด สามารถติดต่อจากสัตว์พาหะมาสู่คน และจากคนที่ติดเชื้อไปสู่คนอื่น ๆ ทางการไอ จาม และอากาศหายใจที่มีเชื้อไวรัสกระจายอยู่ จึงสามารถแพร่ระบาดได้เป็นวงกว้าง หรือระบาดไปทั่วโลกได้ในระยะเวลาอันรวดเร็ว

โครงสร้างของไวรัสชนิด A แตกต่างจากไวรัสชนิดอื่น คือ มีไกลโคโปรตีน 2 แบบ ได้แก่ Hemagglutinin (HA) และ Neuraminidase (NA) โดย HA มีหน้าที่จับกับตัวรับสารของเซลล์แล้วบุกรุกเซลล์ สร้างอนุภาคไวรัสขึ้นมาใหม่ เมื่อติดเชื้อแล้ว NA จะทำหน้าที่ส่งไวรัสที่สร้างขึ้นใหม่แพร่กระจายไปสู่เซลล์อื่น ๆ

โปรตีน HA มีทั้งสิ้น 15 ชนิดย่อย และ NA มี 9 ชนิดย่อย สายพันธุ์ของไวรัสจึงถูกตั้งชื่อตามการจับตัวของโปรตีน อย่างสายพันธุ์ที่มีการระบาดในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา เช่น H1N1 ([ไข้หวัดหมู](https://www.pobpad.com/%E0%B9%84%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%94%E0%B8%AB%E0%B8%A1%E0%B8%B9)) H5N1 ([ไข้หวัดนก](https://www.pobpad.com/%E0%B9%84%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%AB%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%94%E0%B8%99%E0%B8%81))

**ไวรัสชนิด B**
มักแพร่ระบาดตามฤดูกาลที่มีสภาพอากาศเอื้ออำนวยต่อการติดเชื้อ อย่างฤดูหนาวและฤดูฝน เช่น ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล (Seasonal Flu) อาจแพร่ระบาดได้ในระดับภูมิภาค

**ไวรัสชนิด C**
เป็นการติดเชื้อทางระบบหายใจที่ไม่รุนแรง มีอาการป่วยเล็กน้อยหรือไม่แสดงอาการป่วยเลย ไม่ก่อให้เกิดการแพร่ระบาด

**ไวรัสชนิด D**
เป็นการติดเชื้อที่พบเฉพาะในสัตว์ และยังไม่พบการติดเชื้อที่แพร่มาสู่คน

**อาการของไข้หวัดใหญ่**

ผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่จะมีอาการเบื้องต้นคล้ายผู้ป่วยไข้หวัดธรรมดา แต่อาการป่วยไข้หวัดใหญ่จะส่งผลกระทบต่อสภาพร่างกายได้มากกว่า มีไข้สูงมาก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลียหมดแรง ไอ จาม เจ็บคอ [คออักเสบ](https://www.pobpad.com/%E0%B8%84%E0%B8%AD%E0%B8%AD%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%9A)บางคนมีอาการคลื่นไส้อาเจียนและท้องร่วงร่วมด้วย บางราย ผู้ป่วยมีอาการแสดงอย่างอื่น แต่ไม่มีไข้ และอาจมีอาการแทรกซ้อนอื่นได้ด้วย ทั้งนี้อาการป่วยที่อาจเกิดขึ้น ขึ้นอยู่กับร่างกาย อายุ และโรคประจำตัวเดิมของแต่ละบุคคลด้วย

**สาเหตุของไข้หวัดใหญ่**

สาเหตุของโรคไข้หวัดใหญ่เกิดจากร่างกายได้รับเชื้อไวรัสกลุ่ม Influenza Virus ผ่านทางประสาทสัมผัสต่าง ๆ เช่นเชื้อไวรัสที่แพร่กระจายอยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกายผ่านการหายใจ การรับของเหลวที่มีเชื้อไวรัสปะปนอยู่ผ่านการกิน การดื่ม หรือการสัมผัสเชื้อเข้าสู่เนื้อเยื่อร่างกายโดยตรงทางเลือด น้ำเหลือง น้ำหล่อลื่นที่ดวงตา

ทั้งนี้ การติดเชื้อและการแพร่กระจายของเชื้อขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ไวรัสด้วย บางสายพันธุ์สามารถติดต่อจากสัตว์เลือดอุ่นที่เป็นพาหะสู่คนได้ โดยเฉพาะปศุสัตว์ชนิดต่าง ๆ ที่มีความใกล้ชิดกับคน ไข้หวัดใหญ่บางสายพันธุ์จึงมีความเสี่ยงในการแพร่ระบาดในหมู่ปศุสัตว์และเกษตรกรค่อนข้างสูง

**การวินิจฉัยไข้หวัดใหญ่**

หากสงสัยว่าตนหรือคนใกล้ชิดเป็นไข้หวัดใหญ่ อาจสังเกตได้จากอาการผิดปกติที่เกิดขึ้น โดยปกติผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่จะมี[ไข้](https://www.pobpad.com/%E0%B9%84%E0%B8%82%E0%B9%89)สูง หนาวสั่น ไอ เจ็บคอ คัดจมูก ปวดหัว และอ่อนเพลีย บางรายอาจอาเจียนหรือมีอาการท้องเสียร่วมด้วย ซึ่งอาการป่วยเหล่านี้จะค่อย ๆ ดีขึ้น และหายเป็นปกติภายใน 1-2 สัปดาห์ แต่หากอาการไม่ดีขึ้น มีอาการแย่ลง หรือมีอาการแทรกซ้อนอื่น ๆ อย่างปอดบวม หอบหืด ติดเชื้อที่หู หรือการทำงานของหัวใจผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

หากไปพบแพทย์แล้วแพทย์สงสัยเกี่ยวกับอาการป่วย หรือหากการตรวจอาการในเบื้องต้นยังไม่สามารถให้ผลวินิจฉัยที่แน่ชัดได้ แพทย์อาจใช้การตรวจทางห้องปฏิบัติการด้วยเทคนิคต่าง ๆ เพิ่มเติมตามเหมาะสม เช่น การเก็บตัวอย่างเชื้อจากน้ำมูกหรือเสมหะไปตรวจ การเพาะเลี้ยงเชื้อ หรือการตรวจหาไวรัสด้วยกล้องจุลทรรศน์ เป็นต้น

**การรักษาไข้หวัดใหญ่**

เมื่อป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่ แพทย์จะจ่ายยาเพื่อรักษาตามอาการที่ป่วย หรือหากมีอาการป่วยเพียงเล็กน้อย สามารถใช้ยารักษาได้ด้วยตนเองภายใต้คำแนะนำของเภสัชกร เช่นยาลดไข้ ยาแก้หวัด เช็ดตัวลดไข้ และควรนอนหลับพักฟื้นให้เพียงพอ เพราะการป่วยไข้หวัดใหญ่จะทำให้ร่างกายอ่อนล้าและต้องการการพักผ่อนมากกว่าปกติ

หากมีอาการที่น่าสงสัยหรือจัดอยู่ในผู้ป่วยสายพันธุ์อันตรายที่เสี่ยงต่อการแพร่ระบาด ผู้ป่วยต้องเข้ารับการรักษาอย่างใกล้ชิดจากแพทย์ เพื่อรับยาต้านไวรัสป้องกันหรือลดความเสี่ยงการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรง และควบคุมไม่ให้เกิดการแพร่ระบาดของไวรัส

**ภาวะแทรกซ้อนของไข้หวัดใหญ่**

โรคไข้หวัดใหญ่อาจเป็นเหตุให้ร่างกายเกิดภาวะแทรกซ้อนและโรคต่าง ๆ ได้ เช่น [ภาวะร่างกายขาดน้ำ](https://www.pobpad.com/%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%A7%E0%B8%B0%E0%B8%82%E0%B8%B2%E0%B8%94%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3) การติดเชื้อในหู การติดเชื้อที่ไซนัส หลอดลมอักเสบ ปอดบวม ปอดอักเสบ ปัญหาที่ระบบประสาทส่วนกลาง กล้ามเนื้ออักเสบ หัวใจวาย กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบเฉียบพลัน และมีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ที่มีความรุนแรงกว่า

นอกจากนั้น อาการของไข้หวัดใหญ่ยังเป็นเหตุทำให้อาการป่วยโรคอื่นที่เป็นอยู่ก่อนหน้าทรุดหนักลง เช่น โรคเบาหวาน โรคหอบหืด และโรคหัวใจ

**การป้องกันไข้หวัดใหญ่**

ในปัจจุบันมีวัคซีนสำหรับฉีดป้องกันไวรัสที่สามารถฉีดได้ปีละครั้ง แต่ไม่สามารถป้องกันไวรัสได้ทุกชนิด รวมถึงมียาต้านไวรัสที่ได้รับการแนะนำให้ใช้ในผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อ และการสร้างเสริมสุขภาพร่างกาย และสุขอนามัยในการใช้ชีวิต ก็เป็นวิธีที่ช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงในการป่วยไข้หวัดใหญ่ได้ด้วยเช่นกัน

อาการป่วยของโรคไข้หวัดใหญ่ส่วนใหญ่จะเกิดกับระบบหายใจ ผู้ป่วยมักจะมีไข้สูงร่วมกับอาการหวัด ไอ จาม และเจ็บคอ แต่ในบางกรณี ผู้ป่วยอาจไม่มีไข้ และในบางรายอาจมีอาการอื่นร่วมด้วย ดังนี้

* มี[ไข้](https://www.pobpad.com/%E0%B9%84%E0%B8%82%E0%B9%89)สูงที่ประมาณ 38 องศาเซลเซียสขึ้นไป
* ปวดหัว
* ตัวหนาวสั่น
* ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อแขนและขา
* อ่อนเพลียหมดแรง
* คัดจมูก มีน้ำมูกหรือเสมหะ
* ไอแห้ง จาม หรือไอแบบมีเสมหะ
* [เจ็บคอ](https://www.pobpad.com/%E0%B9%80%E0%B8%88%E0%B9%87%E0%B8%9A%E0%B8%84%E0%B8%AD) คออักเสบ
* คลื่นไส้อาเจียน ปวดท้อง ท้องร่วง
* ไม่อยากอาหาร
* นอนไม่หลับ ไม่สบายตัว

โดยทั่วไป การป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ที่ไม่รุนแรงและไม่มีอาการแทรกซ้อนอื่น หากได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสม ร่างกายจะหายดีกลับมาเป็นปกติภายใน 1-2 สัปดาห์ แต่หากผู้ป่วยมีอาการแทรกซ้อน หรือมีอาการป่วยมากผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที เช่นอาการดังต่อไปนี้

**ผู้ป่วยที่เป็นเด็ก**

* หายใจเร็วหรือมีปัญหาในการหายใจ
* เรียกไม่ตื่น ไม่รู้ตัว ไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง
* กระสับกระส่าย
* ดื่มนมหรือน้ำได้ลดลงกว่าปกติมาก
* อาการไข้หวัดทุเลาลง แต่กลับมาเป็นอีกครั้ง โดยมีอาการป่วยรุนแรงกว่าเดิม
* มีไข้ร่วมกับมีผดผื่นคัน
* มีอาการแพ้ที่ผู้ป่วยไม่เคยเป็นมาก่อน

**ผู้ป่วยที่เป็นผู้ใหญ่**

* หายใจติดขัด หายใจลำบาก หายใจช่วงสั้น ๆ
* เจ็บปวดหรือแน่นหน้าอกและช่วงท้อง
* เวียนหัว ครั่นเนื้อครั่นตัว
* [อาเจียน](https://www.pobpad.com/%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B9%80%E0%B8%88%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%99)บ่อย ๆ
* อาการไข้หวัดรุนแรงและไม่ทุเลาลง

โดยผู้ป่วยในกลุ่มเสี่ยงที่ควรเฝ้าระวังการเกิดอาการแทรกซ้อน ได้แก่ เด็กแรกเกิด ผู้สูงวัยอายุ 65 ปีขึ้นไป ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ ผู้ที่อยู่ในระหว่างรักษาตัวเป็นเวลานาน ๆ ผู้ที่คอยดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำ และผู้ที่กำลังป่วยด้วยโรคเรื้อรัง

|  |
| --- |
| **การล้างมือเพื่อป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่** |

**จะล้างมือเมื่อไร**

* หลังการจามหรือไอ หรือไปสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย
* ก่อนและหลังอาหาร
* ก่อนและหลังการเข้าห้องน้ำ
* ก่อนและหลังการสูบบุหรี่
* ก่อนและหลังการเตรียมอาหาร
* ก่อนและหลังการทำงาน
* เมื่อกลับจากทำงาน

**ล้างมือด้วยอะไร**

* สบู่ หรือสบู่เหลว สบู่ก้อนเหมาะสำหรับใช้เป็นการส่วนตัวในบ้าน แต่ในที่สาธารณะควรจะเป็นสบู่เหลว
* หากไม่มีสบู่อาจจะใช้แอลกอฮอล์ หรือไม่แน่ใจในความสะอาดของน้ำ หรือต้องการฆ่าเชื้ออาจจะใช้ยาฆ่าเชื้อซึ่งส่วนใหญ่มีแอลกอฮอล์เหลวเป็นส่วนผสม
* ล้างด้วยนำเปล่าให้น้ำไหลผ่านมือ

**วิธีการล้างมือด้วยแอลกอฮอล์**

* หากว่าไม่มีน้ำสำหรับล้างมือ
* หรือไม่แน่ใจในความสะอาดของน้ำ
* เราสามารถใช้แอลกอฮอล์ช่วยทำความสะอาดของมือ
* ก่อนอื่นต้องล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำเปล่า
* เช็ดมือให้แห้งด้วยผ้า หากไม่แห้ง น้ำจะเจือจางแอลกอฮอล์ทำให้ออกฤทธิ์ไม่ดี
* เมื่อมือแห้งแล้วจึงใช้แอลกอฮอล์ลูบทั้งฝ่ามือ หลังมือ ซอกนิ้ว ปลายนิ้ว

**ใช้แอลกอฮอล์กับมือเด็กได้หรือไม่**

* สามารถใช้กับมือเด็กได้อย่าปลอดภัย คอยระวังอย่าให้เด็กรับประทาน

ข้อควรระวังเกี่ยวกับการล้างมือ

* ผ้าเช็ดมือควรจะใช้สำหรับคนแต่ละคน ไม่ควรใช้ร่วมกัน
* ให้ใช้ผ้าหรือกระดาษที่ใช้ครั้งเดียว
* ไม่ต้องใช้ฟองน้ำ หรือผ้าในการล้างมือ เพราะสิ่งเหล่านั้นอาจจะมีเชื้อโรคอยู่

ข้อแนะนำสำหรับการล้างมือในเด็ก

* ฝึกเด็กให้เป็นนิสัยโดยให้ล้างมือ ก่อนรับประทานอาหาร หลังจากเข้าห้องน้ำ หลังจากเล่น หลังจากสัมผัสสัตว์เลี้ยง หลังจากไอหรือจาม
* ต้องสอนให้เด็กเห็นวิธีการล้างมืออย่างถูกต้อง

**ล้างมืออย่างไร**

การล้างมือให้ถูกสุขลักษณะประกอบไปด้วยขั้นตอนใหญ่ๆ 10 ขันตอนขอให้ท่านผู้อ่านได้นำไปปฏิบัติจนเป็นนิสัยและสอนคนใกล้ชิดให้ปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคที่ติดต่อทางมือเช่น ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดนก โรคซาร์ ขั้นตอนการล้างมือมีดังนี้

|  |  |
| --- | --- |
| https://www.siamhealth.net/public_html/Disease/picture/1_jpg.jpg |  ขั้นแรกเปิดน้ำล้างมือทั้งสองข้างให้ชุ่มน้ำ ท่านผู้ปกครองควรจะสอนบุตรหลานของท่านให้กระทำก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง เพราะเชื้อหลายชนิดที่เกิดจากเชื้อโรคที่เกาะบนมือ |
| https://www.siamhealth.net/public_html/Disease/picture/2_jpg.jpg |  ขั้นที่สองปล่อยน้ำให้ไหลบนมือให้ชุ่มและล้างเอาสิ่งสกปรกออกไปบางส่วน |
| https://www.siamhealth.net/public_html/Disease/picture/3_jpg.jpg |  ขั้นที่สาม ใช้กดเอาสบู่เหลวให้เพียงพอแก่การล้าง มือ |
| https://www.siamhealth.net/public_html/Disease/picture/4_jpg.jpg |  ขั้นที่สี่ ทำการฟอกมือทั้งสองข้าง ต้องฟอกฝ่ามือ หลังมือ ซอกนิ้ว ปลายนิ้ว ถึงระดับข้อมือ ล้างแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 20 วินาที |
| https://www.siamhealth.net/public_html/Disease/picture/5_jpg.jpg |  ขั้นที่ห้า ปล่อยน้ำให้รินไหลมือทั้งสองข้างจนไม่มีฟองสบู่ |
| https://www.siamhealth.net/public_html/Disease/picture/6_jpg.jpg |  ขั้นที่6 หยิบกระดาษเช็ดมือหรือผ้าเช็ดมือ |
| https://www.siamhealth.net/public_html/Disease/picture/7_jpg.jpg |  ขั้นที่7เช็ดมือทั้งสองข้างให้แห้ง ท้องซอกนิ้ว หลังมือ |
| https://www.siamhealth.net/8_jpg.jpg |  ขั้นที่8 ใช้กระดาษจับก๊อกน้ำและปิดน้ำ |
| https://www.siamhealth.net/public_html/Disease/picture/9_jpg.jpg |  ขั้นที่9 ทิ้งกระดาษในตระกร้า |
| https://www.siamhealth.net/public_html/Disease/picture/10_jpg.jpg |  ขั้นที่10 ตรวจดูความเรียบร้อยว่าไม่ได้ทำห้องให้สกปรก |

การใช้หน้ากากอนามัยป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่

เป็นที่ทราบกันเป็นอย่างดีแล้วว่าการติดต่อของไข้หวัดเกิดจากการที่ไอ หรือจามใส่หน้ากัน ทำให้ผู้ที่ได้รับเสมหะติดเชื้อด้วย การป้องกันที่ดีคือคนที่เป็นหวัด และคนที่สัมผัสใกล้ชิดควรจะสวมหน้ากากอนามัยป้องกันการติดต่อ โดยเฉพาะหากมีการระบาดของไข้หวัดมรณะ หรือโรคระบาดทางเดินหายใจขึ้นในประเทศไทย คนป่วยคนที่สัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยรวมทั้งผู้ที่มาเยี่ยมก็ควรจะสวมหน้ากากอนามัยทุกคน

 **วิธีการใช้หน้ากากอนามัยก็มีหลักง่ายดังนี้**

1. ล้างมือก่อนสวมหน้ากากอนามัยทุกชนิด
2. ปฏิบัติตามคำแนะนำของบริษัทผู้ผลิตอย่างเคร่งครัด
3. ข้อกำหนดทั่วไปเกี่ยวกับการใช้หน้ากาก
* หน้ากากอนามัยควรจะสวมพอดีกับหน้า โดยเฉพาะบริเวณสันจมูก
* หน้ากากอนามัยจะมีสองสี เอาสีเข้มออกด้านนอก สีจางอยู่ชิดจมูก
* ด้านที่มีโลหะจะอยู่บนสันจมูก
* สายรัดหรือยางที่ไว้สำหรับคล้องควรจะผู้ให้พอดี และอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม
* หน้ากากควรจะคลุม จมูก ปาก และคาง
* ให้กดโลหะที่อยู่บนหน้ากากแนบสนิทกับสันจมูก
* ให้เปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน
1. เมื่อจะทิ้งให้นำหน้ากากที่ใช้แล้วใส่ถุง และนำไปทิ้งในขยะ
2. ให้เปลี่ยนหน้ากากทันทีที่ชำรุด