



“ภาวะเลือดเป็นกรด”

ภัยร้ายจากการใส่หน้ากากอนามัยนานๆ

อาการที่พบ

- หน้ามืด ตาวิบ
- เวียนเนื้อเมื่อยตัว
- ครั่นเนื้อครั่นตัว เหมือนเป็นไข้
- อึดอัด หายใจไม่ออก
- ตัวร้อน มีกลิ่นคาว
- สับสน มึนงง

สาเหตุจาก

- รับคาร์บอนไดออกไซด์เข้าไปปะปนในช่วงที่หายใจเข้า
- ออกซิเจนในเลือดลดลง ส่งผลให้เลือดเป็นกรด

ข้อแนะนำในการสวมหน้ากากอนามัย



หน้ากาก N95

ไม่ควรสวมเกิน 1 ชม.
และถอดพัก 30 นาที



หน้ากากอนามัย

ไม่ควรสวมเกิน 2 ชม.
และถอดพัก 30 นาที



หน้ากากผ้า

ไม่ควรสวมเกิน 4 ชม.
และถอดพัก 30 นาที