

หน้ากากอนามัยกับอาการภาวะเลือดเป็นกรด



**“ภาวะเลือดเป็นกรด”**  
**ภัยร้าย**จากการใส่หน้ากากอนามัยนานๆ

**อาการที่พบ**

- หน้ามืด ตามืด
- อึดอัด หายใจไม่ออก
- เมื่อยเนื้อเมื่อยตัว
- ตัวร้อน มีน้ิรณะ
- ครั่นเนื้อครั่นตัว
- สับสน มึนงง
- เหมือนเป็นไข้

**สาเหตุจาก**

- รับคาร์บอนไดออกไซด์เข้าไป
- ปะปนในช่วงที่หายใจเข้า
- ออกซิเจนในเลือดลดลง ส่ง
- ผลให้เลือดเป็นกรด

**ข้อแนะนำในการสวมหน้ากากอนามัย**

 <b>หน้ากาก N95</b> ไม่ควรสวมเกิน 1 ชม. และถอดพัก 30 นาที	 <b>หน้ากากอนามัย</b> ไม่ควรสวมเกิน 2 ชม. และถอดพัก 30 นาที	 <b>หน้ากากผ้า</b> ไม่ควรสวมเกิน 4 ชม. และถอดพัก 30 นาที
--	--	---