

เอกสารเผยแพร่ความรู้
เรื่อง ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตน
ขณะเกิดปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5}

จะรับมือ กับ
PM 2.5
ยังไง ดีนะ!?



โดย
เทศบาลตำบลสถาน
งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย



ด้วยความปรารถนาดีจาก

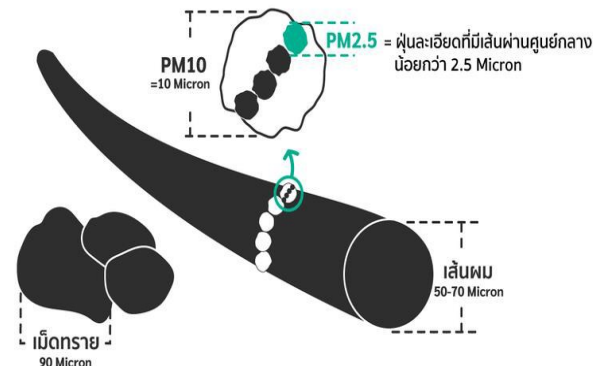
งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
สำนักปลัดเทศบาล
เทศบาลตำบลสถาน

โทรศัพท์ ๐๕๓ - ๗๙๑๖๐๘

โทรสาร ๐๕๓ - ๗๙๑๖๐๗

PM ๒.๕ คืออะไร??

คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน ๒.๕ ไมครอน
หรือเทียบอย่างง่ายคือขนาดประมาณ ๑ ใน ๒๕
ของเส้นผ่านศูนย์กลางของเส้นผมมนุษย์



PM2.5 มาจากไหน?



การเผาขยะหรือ
เผาใบไม้ในที่โล่ง



การคมนาคมขนส่ง
ไอเสียของรถยนต์



การก่อสร้าง
สิ่งปลูกสร้าง



การเผาเชื้อเพลิง
ในภาคอุตสาหกรรม



การรวมตัวของก๊าซ
อื่นๆ ในบรรยากาศ

ทำตัวอย่างไร เมื่อเจอฝุ่น PM2.5

1

เข้าใจดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI)

ดีมาก ดี ปานกลาง เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ มีผลกระทบต่อสุขภาพ

สามารถศึกษาได้จากเว็บไซต์ของกรมควบคุมมลพิษ**

2

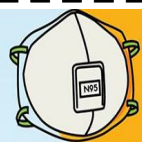
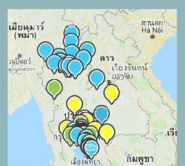
ติดตามสถานการณ์

จากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ หรือเว็บไซต์ของกรมควบคุมมลพิษ**

3

สวมหน้ากาก N95

หรือหน้ากากที่มีช่องว่างเล็กกว่า 0.3 ไมครอน



สวมหน้ากาก N95

N95 เป็นหน้ากากอนามัยที่มีความหนา สามารถกรองฝุ่นละอองขนาด 0.1-0.3 ไมครอน ได้ 95% เป็นอย่างน้อย

หลีกเลี่ยงการออกจากอาคารบ้านเรือน

เพื่อลดความเสี่ยงในการสูดดมฝุ่นพิษโดยตรง หรือถ้าจำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย



ปิดประตู-หน้าต่าง

เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นเข้าบ้าน

ผู้สูงอายุ เด็ก สตรีมีครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น



ล้างมือบ่อย ๆ

เพราะฝุ่นจากมืออาจเข้าปาก จมูกได้โดยง่าย เมื่อเรากำลังวัดประจักษ์

ดื่มน้ำมาก ๆ งดสูบบุหรี่



ลดการใช้รถยนต์

เพราะการเผาไหม้ของเชื้อเพลิง เป็นตัวการสำคัญในการสร้างฝุ่นพิษ PM_{2.5}



หยุดการเผาขยะ หรือวัสดุทางการเกษตร



สสวท

ผลกระทบ ต่อร่างกาย จากฝุ่น PM2.5

ฝุ่น PM 2.5 คือ ฝุ่นที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน มีขนาดเล็กมากพอที่จะหายใจเข้าไปสู่ปอด และซึมผ่านปอดเข้าสู่กระแสเลือด



กลุ่มเสี่ยง



กลุ่มเสี่ยงควรงดออกกำลังกายในที่โล่งแจ้ง จำกัดเวลาออกกำลังกายและกิจกรรมที่ออกกำลังกายหนัก งดสูบบุหรี่ และงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ดูแล เด็กเล็ก ในวันที่เมือง...เป็นฝุ่น PM 2.5

ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ตามช่องทางต่างๆ



หลีกเลี่ยง กิจกรรมนอกอาคาร ช่วงระดับ PM 2.5 เกิน 37 (*ค่าสีเขียว) ขึ้นไป

*ติดตามสถานการณ์ PM 2.5 ค่าสีสดที่ <http://air4thai.pcd.go.th/>



ควรให้เด็กดื่มน้ำสะอาด 6 แก้วต่อวัน



ควรดูแลเด็กที่มีโรคประจำตัวอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบพาไปพบแพทย์ทันที



ขอความร่วมมือจากผู้ปกครอง ดับเครื่องยนต์ ขณะจอดรถ ทั้งในและนอกอาคาร



ปลุกต้นไม้บริเวณรอบอาคาร เพื่อดักฝุ่นละออง และมลพิษอากาศ



งดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด PM 2.5 เช่น เผาใบไม้ เผาขยะ



ขอความร่วมมือร้านค้าแหล่งลอยบึงย่าง ใช้เตาไร้ควัน



ใส่หน้ากากอนามัย แบบไหนให้ปลอดภัย

หน้ากากสวมสบาย	หน้ากากอนามัย	หน้ากากกรองอากาศ ชนิดกรองอนุภาค
- ไม่สามารถป้องกันอนุภาคขนาดเล็ก PM_{2.5} PM₁₀ - ไม่ได้รับการรับรองประสิทธิภาพการกรองมาตรฐานสากล - ไม่ได้รับการรับรองมาตรฐานความปลอดภัยใดๆ	- ไม่สามารถป้องกันอนุภาคขนาดเล็ก PM_{2.5} PM₁₀ - ไม่ได้รับการรับรองประสิทธิภาพการกรองมาตรฐานสากล - ไม่แนบกระชับกับใบหน้า - ได้รับการทดสอบกรองแบคทีเรียผ่านอากาศ แต่ไม่ได้ออกแบบหรือการวิจัยรองรับหน้ากาก - ใช้สวมใส่เฉพาะเพื่อการผ่าตัด	- ได้รับการรับรองประสิทธิภาพการกรองอนุภาคขนาดเล็ก PM_{2.5} PM₁₀ - ได้รับการรับรองประสิทธิภาพการกรองมาตรฐานสากล - สวมใส่ได้แนบกระชับกับใบหน้า