

วิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

1. หันด้านที่เป็นสีเขียวและมันออกด้านนอก
2. ให้ส่วนที่มีแผ่นเสริมความแข็งแรงและช่วงการเข้ารูปอยู่ด้านบนของจมูก สังเกตรอยพับของผ้าด้านหน้าต้องพับลง หากใส่รอยพับจะกักเก็บฝุ่นละอองในรอยพับทำให้หายใจลำบาก

ลดการเกิดฝุ่น Pm.2.5 เริ่มที่ตัวเรา

1. หมั่นกำจัดฝุ่นละอองในบ้านอยู่เสมอ กำจัดหลังสะสมฝุ่น
2. เปลี่ยนมาใช้การขนส่งสาธารณะ เพื่อลดการใช้รถยนต์ส่วนตัวทำกัลดการเพิ่มปริมาณฝุ่นในอากาศและระหว่างเดินทางอย่าลืมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น pm 2.5 ด้วยนะ
3. ปลุกต้นไม้ลดพิษ เลือกปลูกต้นไม้ที่ใบหยาบและมัน เพราะใบมีแบบนี้ มีประสิทธิภาพในการดักฝุ่นสูง
4. ศึกษากฎเป็นประจำเปลี่ยนไส้กรองเปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่องตามเวลาที่กำหนดและดับเครื่องยนต์เมื่อจอดรถทุกครั้งเพื่อลดควันจากท่อไอเสียที่เป็นต้นเหตุของ pm 2.5
5. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ลดฝุ่น หากจะสร้าง ต่อเติม หรือซ่อมแซมบ้าน ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ช่วยลดการเกิดฝุ่น เช่น ผนังหรือฝ้าเพดานที่มีคุณภาพ
6. ไม่เผาขยะ ขยะจุกจิก เพราะควันจากการเผาไหม้นอกจากจะเพิ่มฝุ่นพิษแล้วการเผายังส่งผลให้ยังช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดไฟไหม้ในช่วงหน้าแล้งอีกด้วย

ข้อเสนอแนะและวิธีการป้องกันตนเองจากฝุ่น

Pm.2.5

1. ลดการใช้งานพาหนะส่วนตัว ส่งเสริมการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ
2. หลีกเลี่ยงการเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง เช่น การเผาพื้นที่เพื่อเตรียมการทำเกษตรกรรม การเผาขยะ หรือวัสดุเหลือใช้ เป็นต้น
3. ควบคุมกระบวนการก่อสร้างให้ฝุ่นน้อยที่สุด
4. ออกกำลังกายในที่ร่ม หรือที่มีฝุ่นน้อย และไม่ควรรีเส้าน้ำจากอนามัยเวลาออกกำลังกาย
5. รับประทานอาหารที่มีส่วนช่วยในการป้องกันอันตรายที่เกิดจากฝุ่น pm2.5 เช่น วิตามินซี ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ร่างกายลดปัญหาจากภูมิแพ้ต่อระบบต่างๆ โดยเฉพาะระบบทางเดินหายใจ หรือกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นสารต้านการอักเสบ ช่วยป้องกันความเสี่ยงของร่างกายจากการได้รับฝุ่นละออง pm2.5
6. ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่เราจำเป็นต้องออกข้างนอกบ้าน หรือที่โล่งแจ้ง แนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัยชนิดที่เรียกว่า “เอ็นเก้าห้า (n95)” โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ หรือโรคหัวใจเรื้อรัง เพราะสามารถป้องกันฝุ่น pm2.5 ได้ดี
7. สำหรับคนที่ป่วยง่ายน่าจะให้เส้าน้ำจากอนามัยก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง



จะรับมือกับ

PM 2.5

ยังไงดีนะ!?



งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
องค์การบริหารส่วนตำบลนาดี
อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

042-110150



รู้จักฝุ่นพิษ



ฝุ่นละออง PM 2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5

ไมครอน เทียบได้ว่ามีขนาดประมาณ 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผมมนุษย์ เล็กจนจมูกของมนุษย์ที่ทำหน้าที่กรองฝุ่นนั้นไม่สามารถกรองได้ จึงแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และเข้าสู่อวัยวะอื่นๆ ในร่างกายได้ ตัวฝุ่นเป็นพาหะนำสารอื่นเข้ามาด้วย เช่น แคดเมียม ปรอท โลหะหนัก และสารก่อมะเร็งอื่นๆ

สาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่น PM 2.5

- ขนพาหนะ คือ หนึ่งในสิ่งที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิต เพราะทุกวัน เราต้องใช้ขนพาหนะ เพื่อไปทำงาน หรือเพื่อการดำรงชีวิต เครื่องยนต์ของรถยนต์นั้นใช้น้ำมันเป็นการขับเคลื่อนการทำงาน ซึ่งก่อให้เกิดการเผาไหม้ ซึ่งเป็นแหล่งที่ปล่อยก๊าซพิษมากมายไม่ว่าจะเป็นคาร์บอนมอนอกไซด์ ไฮโดรคาร์บอนออกไซด์ของไนโตรเจน ซึ่งสารพิษเหล่านี้ก่อให้เกิดฝุ่น PM 2.5 ที่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ



- แหล่งที่ทิ้งขยะ กองขยะเป็นสาเหตุของเชื้อโรคและยังส่งกลิ่นเหม็นหึ่งและก๊าซพิษที่เกิดจากของเน่าเสีย เมื่อทำการเผาทำลายก็ส่งผลให้เกิดพิษและฝุ่นละอองลอยปะปนในอากาศ



- โรงงานอุตสาหกรรม เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่น PM 2.5 การเผาไหม้เชื้อเพลิงและกระบวนการผลิต โดยจะปล่อยทั้งควันไฟและก๊าซพิษจำนวนมาก เช่น ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อคุณภาพของอากาศ



อันตรายและผลกระทบจากฝุ่น

ผลกระทบต่อทางร่างกาย

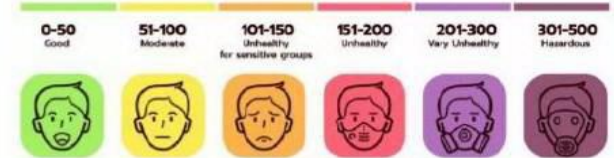
- ไอ จาม ภูมิแพ้
- เกิดโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง
- เกิดโรคหอบหืดหรือโรคหอบหืดเรื้อรัง
- เกิดโรคปอดเรื้อรัง หรือมะเร็งปอด

ผลกระทบต่อทางผิวหนัง

- มีผื่นคันตามตัว
- ระคายเคือง ปวดแสบปวดร้อน
- ทำร้ายเซลล์ผิวหนัง ทำให้ผิวอ่อนแอ เสี่ยงอันตราย

เกณฑ์ของดัชนีคุณภาพอากาศของประเทศไทย

Air Quality Index US AQI



AQI	Pm 2.5	คุณภาพอากาศ	ข้อควรระวังเตือน
0-25	0-25	ดีมาก	เหมาะสำหรับท่องเที่ยว กิจกรรมกลางแจ้ง
26-50	26-37	ดี	เหมาะสำหรับท่องเที่ยว กิจกรรมกลางแจ้ง
51-100	38-50	ปานกลาง	ไม่ควรทำกิจกรรมกลางแจ้งนาน
101-200	51-90	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	ควรพิจารณาสุขภาพ
201 ขึ้นไป	91 ขึ้นไป	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งทุกอย่างไม่ควรเล่นพื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง

