

มารู้จักฝุ่นพิษ



ฝุ่น PM 2.5 คือฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กผ่านสูดขั้วกลาง ไม่เกิน 2.5 ไมครอน ขนาดเล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผม มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า รออยู่ในอากาศได้นานอาจมีสารพิษเกาะมาด้วย ทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพมากขึ้น

ผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่น PM 2.5

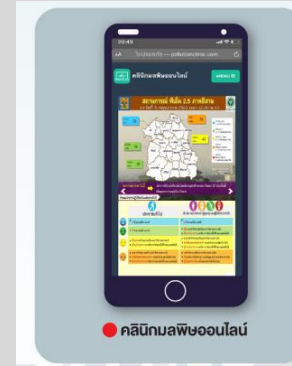
ผลกระทบต่อระบบหายใจ

- ไอ จาม
- ระคายเคืองผิวแห้ง คัน
- ระคายเคืองตา แสบตา ตาแดง



ผลกระทบต่อระบบยาว

- ระบบหัวใจและหลอดเลือด
 - ❖ หัวใจเต้นผิดจังหวะ
 - ❖ เสี่ยงต่อภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน
 - ❖ หัวใจวาย
 - ❖ ภาวะหลอดเลือดสมองตีบ
 - ❖ ความดันโลหิตสูง
- ระบบทางเดินหายใจ
 - ❖ โรคหอบหืด
 - ❖ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
- มะเร็งปอด



• คลินิกมลพิษออนไลน์



• Facebook "กรีนทอนามีย์ ใส่ใจอากาศ PM 2.5"

" การดูว่า PM 2.5 ระดับ

ใดส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ให้ใช้ค่า PM 2.5 ในบรรยากาศ โดยทั่วไป เป็นค่าเฉลี่ย 24 ชม. ที่มีหน่วยเป็นไมครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร เทียบกับค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM 2.5 โดเนแต่ละระดับจะใช้สีเป็นสัญลักษณ์เปรียบเทียบระดับของผลกระทบต่อสุขภาพ แบ่งเป็น 5 ระดับ"

ค่าเฝ้าระวัง ผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM _{2.5}	
PM _{2.5} (มก./ลบ.ม.)	ความหมาย
0-25	ดีมาก
26-37	ดี
38-50	ปานกลาง
51-80	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ
81 ขึ้นไป	มีผลกระทบต่อสุขภาพ

กรณีค่าตรวจวัด PM_{2.5} เป็นจุดทศนิยม ถ้าจุดทศนิยมเท่ากับหรือน้อยกว่า 0.4 ให้ปิดตัวเลข และถ้าจุดทศนิยมเท่ากับหรือมากกว่า 0.5 ให้ปิดตัวเลขขึ้น

ฝุ่น PM 2.5 เกิดได้อย่างไร ?

สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาฝุ่น PM 2.5 มาจากสาเหตุหลักด้วยกันคือ การเผาไหม้ของเครื่องยนต์ดีเซล และการเผาชีวมวลต่างๆ โดยเฉพาะพื้นที่เพาะปลูกอ้อยมีผลกระทบต่อปัญหา PM 2.5 ในช่วงเดือนธันวาคม ถึง เมษายน ที่เป็นช่วงเวลาที่เก็บเกี่ยว

การเผาหญ้า เผาขยะ มีความผิดทั้งจำทั้งปรับและการเผาถังคว่ำอาจเข้าข่ายคดีอาญาดังนี้ แม้เป็นการเผาทรัพย์สินของตนเองก็ตาม หากเป็นอันตรายต่อผู้อื่นและทรัพย์สินของผู้อื่น ตามตรา 220 ผู้ใดกระทำให้เกิดเพลิงไหม้แก่วัตถุใดๆ แม้เป็นของตนเองจนน่าจะเป็นอันตรายแก่บุคคลอื่นหรือทรัพย์สินของผู้อื่นต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 7 ปี และปรับไม่เกิน 140,000 บาท

ที่มา : พระราชบัญญัติสาธารณสุข พ.ศ.2535 และที่แก้ไขเพิ่มเติม มาตรา 25 มาตรา 26 มาตรา 28 และ มาตรา 74 ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 220

เฝ้าระวัง ติดตาม รู้ทัน สถานการณ์ PM 2.5 ได้ที่ไหน?



• Application "Air4Thai" เว็บไซต์กรมควบคุมมลพิษ

• เว็บไซต์กรมอนามัย



การดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจาก ฝุ่น PM 2.5

- ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในแอปพลิเคชัน Air4Thai หรือข่าวสารตามช่องทางต่างๆ
- หักเกณฑ์การหากมีการไอ แน่นหน้าอก จี๊ดเวียนศีรษะ คื่นไ้ หรืออาการอื่นๆ ความปรึกษาแพทย์ทันที



ลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด PM 2.5 เช่น จุดธูป
เผากระดาษเงินกระดาษทอง ปิ้งย่าง เเผาใบไม้
เผาขยะ เป็นต้น

เมื่อ PM 2.5 อยู่ในระดับ 
งดทำกิจกรรมนอกบ้าน หากต้องออกนอกบ้าน
ควรสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น

วิธีสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น ออกขนาดเล็ก

1. ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น
ละอองขนาดเล็ก
2. ก่อนใส่สังเกตหน้ากากต้องไม่หัด ไม่พับ หรืองอ
3. เลือกหน้ากากที่มีสายรัด 2 สาย ครอบได้
กระชับจมูกและใต้คาง
4. สวมหน้ากากให้กระชับใบหน้า คาดสายรัดโดย
ให้สายรัดหนึ่งสายอยู่เหนือใบหู สายรัดอีกสายอยู่ใต้
ใบหู แล่ดึงสายด้านหลังให้กระชับ
5. กดส่วนที่เป็นโลหะให้กระชับแน่นกับสันจมูก
6. ทดสอบการแนบสนิทของหน้ากากกับใบ
หน้า (Fit test) โดยง้างมือสองข้างโอบรอบหน้ากาก
หายใจออกให้แรงกว่าปกติหากไม่มีการรั่วของลมหายใจ
แสดงว่าใส่หน้ากากได้กระชับแล้ว

คำแนะนำในการใช้หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองขนาด

เล็ก

1. ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจหรือโรคระบบทางเดิน
หายใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะใช้หน้ากาก
2. ควรทิ้งหน้ากากเมื่อพบว่าการหายใจลำบากขึ้น
หรือภายในหน้ากากสกปรก
3. ไม่ใช้หน้ากากร่วมกับคนอื่น
4. หากสวมใส่แล้วมีอาการบวม หรือคลื่นไส้ ควรอยู่
ในอาคาร ถอดหน้ากากออกแล้วปรึกษาแพทย์

วิธีช่วยลดฝุ่น PM 2.5 ช่วยโลก

ช่วยเรา

1. งดเผาขยะ เผาพืชร่อนา เผาอ้อย การเผาขยะจะทำ
ให้เกิดการเผาไหม้ซึ่งจะเป็นการเพิ่มควัน และฝุ่นพิษให้
อากาศ
2. ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ
3. ปฎิบัติไม่ฟอกอากาศ
4. ลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล สาเหตุของฝุ่นละออง
ขนาดเล็ก รั้อยละ 50-60% มาจากการขับขี่ยานพาหนะบน
ท้องถนน
5. หมั่นเช็คสภาพรถ เพื่อลดควันดำ การเผาไหม้ของ
เครื่องยนต์ที่ไม่สมบูรณ์ของทั้งรถยนต์และมอเตอร์ไซด์
จะทำให้เกิดควันดำ และมลพิษทางอากาศ
6. หมั่นทำความสะอาดบ้าน



สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งทอง

จะรับมือกับ
ฝุ่น PM 2.5
ยังไงดีนะ?



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

โทร/โทรสาร ๐-๓469-8683

พพช.ฟัฒนตจวัฟห๑ตจว-ฟ๑ต.๑๑๓