

สื่อประชาสัมพันธ์ มาตรการป้องกันฝุ่นละออง PM ๒.๕

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง ตำบลบ้านกลาง อำเภอบะนาเร จังหวัดปัตตานี

5 มาตรการป้องกันฝุ่นละออง

1. หลีกเลี่ยงสัมผัสฝุ่นละออง
2. ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิดป้องกันฝุ่นละออง
3. ใช้หน้ากากหรือผ้าชุบน้ำปิดมิดชิดป้องกันฝุ่นละออง
4. ลดการใช้รถยนต์หรือการเผาขยะ
5. เลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน

โรคที่มากับฝุ่นละออง PM 2.5

ฝุ่นละออง PM 2.5 ที่เกิดขึ้นถือเป็นมลพิษต่อสุขภาพของมนุษย์เพราะเป็นฝุ่นที่มีขนาดเล็กมากกว่าเส้นผมถึง 20 เท่า ทำให้แทรกซึมผ่านขนจมูกเข้าสู่ปอดหลอดเลือดได้ง่าย ส่งผลเสียต่อร่างกายระยะยาว

อันตรายจากฝุ่น PM 2.5

- ระคายเคืองจมูก ไอ มีเสมหะ เมื่อร่างกาย รับเอาฝุ่นละออง PM ๒.๕ เข้าไปในร่างกาย
- มีโอกาสเกิดโรคมะเร็งปอด เนื่องจากหมอกควันที่เราเห็นกันนั้นปะปนไปด้วยแก๊สพิษและสารไฮโดรคาร์บอน บางชนิดที่เป็นภัยต่อสุขภาพ
- ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ มลพิษทางอากาศยังส่งผลถึงสตรีตั้งครรภ์เกี่ยวกับปัญหาในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์
- เพิ่มเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง ฝุ่นละออง PM 2.5 สามารถแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมสู่กระบวนการทำงานของอวัยวะต่างๆในร่างกาย

เอกสารประชาสัมพันธ์



คำแนะนำเรื่อง ฝุ่นละออง PM 2.5



สำนักปลัด
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง
อำเภอบะนาเร จังหวัดปัตตานี

อันตรายจากฝุ่นละออง PM 2.5

PM 2.5 เป็นฝุ่นละอองขนาดเล็กที่ทำให้เกิดมลพิษทางอากาศ เมื่อหายใจเข้าไป จะส่งผลให้การทำงานของปอดลดลง การแลกเปลี่ยนออกซิเจนลดลง ทำให้หายใจสั้น หัวใจทำงานหนักมากขึ้นกว่าปกติ และเกิดการระคายเคืองของระบบทางเดินหายใจ

กลุ่มเสี่ยง

- เด็ก
- ผู้สูงอายุ
- ผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจ และโรคหัวใจ และหลอดเลือด
- หญิงตั้งครรภ์

กลุ่มเสี่ยง

ลดเวลาในการทำกิจกรรมหรือหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้านหรืออาคาร

เชิญชวนประชาชน ร่วมด้วยช่วยกันป้องกันฝุ่น PM 2.5

สาเหตุของการเกิดฝุ่นละออง PM 2.5

- การจราจรและการคมนาคมขนส่ง
- เผาขยะ เศษใบไม้ทิ้งไว้ในที่โล่งแจ้ง
- การก่อสร้างและโรงงานอุตสาหกรรม

ผลกระทบจากฝุ่นละออง PM 2.5

- ไอ จาม มีน้ำมูก โอน้ำคอกเสบ เจ็บคอ มีไข้
- แสบตา น้ำตาไหล หัวใจเต้นเร็ว
- คันและผื่นแดงตามร่างกาย
- แสบหรือคันตา มองไม่ชัด ทาแดง น้ำตาไหล
- กระตุ้นให้เกิดโรคและเรื้อรัง

ติดตาม

ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในพื้นที่ตนเองอยู่เสมอ

ลดเวลา

ลดเวลาในการทำกิจกรรม หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้านหรืออาคาร หากร่างกายมีความผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

งดกิจกรรม

งดกิจกรรม ที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง เช่น งดสูบบุหรี่ งดการเผาในที่โล่งแจ้ง เป็นต้น

อย่าเตือน

อย่าเตือน การสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากาก N 95 เมื่อต้องอยู่ภายนอกอาคาร



องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง

รวมหน้ากาก DIY ป้องกัน "ฝุ่นละออง" PM2.5

หาเองได้ ใช้เองได้!

๑. หน้ากาก DIY (หน้ากากอนามัย+กระดาษทิชชู)

มีข้อมูลผลงานวิจัยของ ศ.ดร.อนุสรณ์ ฐิติวงศ์ จากคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ทำไว้เมื่อปี ๒๕๖๕ ระบุว่า หากไม่มีหน้ากาก N๙๕ สามารถประยุกต์ทำหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง PM๒.๕ ได้เอง มีอุปกรณ์ คือ ๑. หน้ากากอนามัยแบบธรรมดา (หาซื้อได้ทั่วไป) และ ๒.ทิชชูสองแผ่น

วิธีทำ คือ นำทิชชู ๒ แผ่น เอามาซ้อนกัน แล้วซ้อนไว้ในหน้ากากอีกที จากนั้นนำมาใช้คาดปิดปากปิดจมูกได้ตามปกติ วิธีนี้เป็นการทำหน้ากาก DIY ใช้เองได้ง่ายๆ โดยสามารถป้องกันฝุ่นละออง PM ๒.๕ ได้ใกล้เคียงกับหน้ากาก N ๙๕ โดยมีข้อมูลอ้างถึงว่า หน้ากากชนิด N๙๕ ช่วยลดฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM๒.๕ ที่จะเข้าสู่ร่างกายได้ ๙๐.๘๖% ขณะเดียวกันเมื่อใช้หน้ากากอนามัยซ้อนกระดาษทิชชู ๒ ชั้น ก็ป้องกันฝุ่นละอองได้สูงถึง ๙๐.๘๐% คือ มีประสิทธิภาพเหมือนกัน

๒. หน้ากาก ๓D EASY MASK

นอกจากนี้ยังมีข้อมูลจาก นพ.ณัฐพร ลิ้มตระกูล แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านทางเดินหายใจและปอด ระบุว่า คนทั่วไปยังไม่จำเป็นต้องใช้หน้ากากแบบ N๙๕ (ยกเว้นผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจที่ควรสวมใส่ หน้ากาก N๙๕) แต่สามารถสวมหน้ากากอนามัยทั่วไปได้ เพื่อป้องกันและลดฝุ่นละอองได้ในระดับหนึ่ง

๓. ผ้าชุบน้ำปิดจมูก

หากประชาชนหาซื้อหน้ากาก N๙๕ ไม่ได้ เมื่อจำเป็นต้องออกนอกบ้าน หรืออยู่ในที่โล่ง ก็อาจจะใช้วิธีนี้มาช่วยป้องกัน นั่นคือ นำผ้าชุบน้ำ ปิดหน้าผาก มาปิดจมูกและปาก เพื่อช่วยกรองฝุ่นละอองได้ในระดับหนึ่ง ส่วนเด็กเล็ก สตรีตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่นละออง หากไม่จำเป็นอย่าออกจากบ้าน

ทั้งนี้ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายเมื่ออยู่นอกบ้าน สวมหน้ากาก จลยบุหรณ์ หลีกเลี่ยงใช้รถยนต์ ไม่เผาขยะ เพื่อช่วยไม่ให้

รวมหน้ากาก DIY ป้องกัน "ฝุ่นละออง" PM2.5

หาเองได้ ใช้เองได้!

๔. ผ้าหนาๆ + กระดาษทิชชู

อีกหนึ่งวิธีที่สามารถทำได้ คือ หาผ้าหนาแล้วเอาทิชชู ๒ แผ่น ซ้อนไว้ข้างใน แล้วใช้ปิดปากปิดจมูกเมื่อต้องออกนอกบ้าน หรืออยู่ในที่โล่ง สามารถป้องกันฝุ่นละอองได้ในระดับหนึ่ง แต่ป้องกันได้ไม่ดีเท่าการสวมใส่หน้ากาก N ๙๕

๕. ผ้าขาวผ้า ผ้าม่าน

สามารถป้องกันกลิ่นและฝุ่นควันขนาดใหญ่ได้เท่านั้น แต่ไม่สามารถป้องกัน ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM๒.๕ ได้แน่ๆ ยิ่งถ้าลองทำตามข้ออื่นๆ ข้างต้น น่าจะได้ผลดีมาก

สรุป

ฝุ่น PM ๒.๕ เป็นมลพิษต่ออากาศและร่างกาย ควรป้องกันตนเองด้วยการสวมหน้ากากอนามัยที่สามารถป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ หรือที่เรียกว่า "หน้ากากอนามัย N๙๕" ก่อนออกจากอาคารทุกครั้ง

แต่หากไม่มีหน้ากากอนามัย N๙๕ สามารถใช้หน้ากากอนามัยประเภทอื่นทดแทนไปก่อนได้อย่างไรก็ตาม หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ ๓ ชั้น หรือแบบผ้าฝ้าย สามารถช่วยป้องกันได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น และควรใส่ให้ถูกวิธีเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้งาน

วิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาฝุ่น PM ๒.๕ คือการแก้ไขที่ต้นเหตุ ดังนั้น เราควรร่วมด้วยช่วยกันแก้ไขปัญหาดังกล่าวลดพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น PM ๒.๕ เช่น ไม่เผาไหม้ขยะ หรือหันไปใช้ระบบขนส่งสาธารณะกันมากขึ้น เพื่อควบคุมฝุ่น PM ๒.๕ ไม่ให้เป็นมาตรฐานนั่นเอง

เอกสารประชาสัมพันธ์



ฝุ่นละออง PM 0.2 เข้าใจฝุ่นละอองขนาดเล็ก pm 2.5



ส่วนสำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง

อำเภอปะนาเระ จังหวัดปัตตานี

การจัดฝุ่นละออง PM 2.5 ต้นละ

ฝุ่น PM ๒.๕ คืออะไร?

คำว่า PM (Particulate Matter) เป็นคำเรียกคำมาตรฐานของฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีหน่วยวัดคือ ไมครอน หรือ ไมโครเมตร แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด ได้แก่ PM ๑๐ และ PM ๒.๕

โดยฝุ่น PM ๒.๕ เป็นอนุภาคขนาดเล็กที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางเฉลี่ยน้อยกว่า ๒.๕ ไมโครเมตร แขนงลอยอยู่ในอากาศรวมกับน้ำ คาร์บอน และก๊าซต่างๆ ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่เมื่อมาอยู่รวมกันเป็นจำนวนมากจะมองเห็นเป็นหมอกควันอย่างที่เราเห็นกันในทุกๆ เช้า นั่นเอง

ฝุ่น PM ๒.๕ ถือเป็นมลพิษต่อสุขภาพของมนุษย์ตามที่มีการอนามัยโลกให้ความสำคัญ และออกมาแจ้งเตือนให้ทราบ เพราะเป็นฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กมาก (เล็กกว่าเส้นผมถึง ๒๐ เท่า) เมื่อหายใจเข้าไปแล้วสามารถเล็ดลอดผ่านขนจมูกเข้าสู่ปอด และหลอดเลือดได้ง่าย ส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว

ฝุ่นละออง PM มาจากไหน

สาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง หรือฝุ่น PM ๒.๕ เช่น

1. โรงผลิตไฟฟ้า
2. คาร์บอนไอเสียจากรถยนต์
3. การเผาไหม้ทำลายป่า เผาขยะ
4. การเผาไหม้เพื่อเลี้ยงสัตว์ที่ไม่สมบูรณ์
5. ฝุ่นจากการก่อสร้าง



ฝุ่น PM 2.5 มีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร

ฝุ่น PM ๒.๕ มีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร?

ฝุ่น PM ๒.๕ ไม่มีกลิ่น มีขนาดเล็กมาก สามารถผ่านเข้าไปในร่างกายได้ลึกถึงหลอดลม บางส่วนสามารถเล็ดลอดผ่านผนังถุงลมปอดเข้าไปในเส้นเลือดฝอยลอยอยู่ในกระแสเลือด และกระจายตัวแทรกซึมไปทั่วร่างกายได้

ฝุ่น PM ๒.๕ ที่เล็ดลอดเข้าไปในร่างกายนั้น จะกระตุ้นให้เกิดการอักเสบและระบบภูมิคุ้มกันที่ผิดปกติ ระบบหลอดเลือดต่างๆ ของร่างกาย และกระตุ้นให้เกี่ยวข้องกับการหลั่งสารอักเสบ ซึ่งมีอันตรายต่อเนื้อเยื่อในร่างกาย และส่งผลกระทบต่างๆ ตามมา ดังนี้ กระตุ้นให้คนที่มีความเสี่ยงทางเดินหายใจเรื้อรังเกิดอาการกำเริบ เช่น โรคหอบหืดเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง และโรคหลอดเลือดหัวใจ

สำหรับระยะยาวจะทำให้การทำงานของปอดลดลง อาจเกิดโรคถุงลมโป่งพองได้ แม้ว่าคนจะไม่สูบบุหรี่ก็ตาม และเพิ่มโอกาสทำให้เกิดมะเร็งปอดอีกด้วย

ข้อเสนอแนะวิธีป้องกันตนเองจากฝุ่น

1. หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีมลพิษสูง เช่น โรงงานใช้ระบบขนส่งสาธารณะ
2. หลีกเลี่ยงการเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง เช่น การเผาในที่เพื่อเตรียมการทำการเกษตร การเผาขยะ หรือวัสดุเหลือใช้ เป็นต้น
3. ควบคุมกระบวนการก่อสร้างให้มีฝุ่นน้อยที่สุด
4. ออกกำลังกายในที่ร่ม หรือที่ฝุ่นน้อย และไม่ควรรีไต่หน้าจากอนามัยเพื่อลดการสัมผัส
5. ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ต้องออกข้างนอกบ้าน หรือในที่โล่งแจ้ง แนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัยชนิดที่เรียกว่า "เอ็นเก้าห้า (N๙๕)" โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ หรือโรคหัวใจเรื้อรัง เพราะสามารถป้องกันฝุ่น PM ๒.๕ ได้ดี
6. สำหรับคนทั่วไปอาจเลือกใช้หน้ากากอนามัยแบบธรรมดาที่ป้องกันฝุ่นได้

วิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

๑. หันด้านที่เป็นสีเขียวและเบาะนิรภัยด้านนอก

๒. ให้ส่วนที่มีแผ่นเสริมความแข็งแรงและสายรัดใน การเข้าปอดอยู่ด้านของจมูก สันหลังของหน้ากากด้านหน้าต้องพับลง หากใส่ผิดรอยพับจะกักเก็บฝุ่นละอองในรอยพับ ทำให้หายใจลำบาก

๓. คล้องเชือกไว้กับหู โดยควรสวมเสริมความแข็งแรง ให้แนบชิดกับสันจมูกมากที่สุด และดึงส่วนล่างมาปิดที่คาง

๔. เปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน และไม่ควรรีไต่ร่วมกับผู้อื่น

ประเภทของหน้ากากอนามัย และการเลือกใช้ที่เหมาะสม

๑. หน้ากากอนามัยชนิด N ๙๕

เป็นหน้ากากอนามัยที่ได้รับการยอมรับมากที่สุด มีมาตรฐาน และได้รับการยอมรับว่า สามารถป้องกันเชื้อโรคได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะฝุ่นละออง หรือเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กถึง ๐.๓ ไมครอน เหมาะสำหรับการสวมใส่เพื่อป้องกันมลพิษ ฝุ่น PM ๒.๕ ควันพิษ ไอเสียรถยนต์ และไอระเหยของสารเคมีต่างๆ

๒. หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ ๓ ชั้น

หรือที่เรียกว่า "หน้ากากอนามัยทางการแพทย์" เป็นหน้ากากอนามัยที่คนส่วนมากคุ้นเคยกันดี เพราะหาซื้อได้ง่าย ราคาไม่แพง เน้นในด้านการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคจากการไอ หรือจาม จากเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อรา

๓. หน้ากากอนามัยแบบผ้าฝ้าย

หน้ากากอนามัยชนิดนี้มีความป้องกันไม่แตกต่างจากหน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษเน้นการป้องกันการกระจายของน้ำมูก หรือน้ำลาย จากการไอ หรือจาม สามารถป้องกันฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า ๓ ไมครอนขึ้นไป จึงไม่เหมาะสำหรับใช้เพื่อป้องกันฝุ่น PM ๒.๕ หน้ากากอนามัยแบบผ้าฝ้ายมีข้อดีคือประหยัดกว่าการใช้หน้ากากอนามัยแบบอื่น เพราะสามารถนำไปซักทำความสะอาดเพื่อใช้ได้อีกครั้ง

การดำเนินงานประชาสัมพันธ์ใน เฟสบุ๊ค อบต.บ้านกลาง

