

สื่อประชาสัมพันธ์ มาตรการป้องกันฝุ่นละออง PM ๒.๕

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง ตำบลบ้านกลาง อำเภอบะนาเร จังหวัดปัตตานี

5 มาตรการป้องกันฝุ่นละออง

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

โรคที่มากับฝุ่นละออง PM 2.5

ฝุ่นละออง PM 2.5 ที่เกิดขึ้นถือเป็นมลพิษต่อสุขภาพของมนุษย์เพราะเป็นฝุ่นที่มีขนาดเล็กมากกว่าเส้นผมถึง 20 เท่า ทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจและหลอดเลือดหัวใจได้ง่าย ส่งผลกระทบต่อร่างกายระยะยาว

อันตรายจากฝุ่น PM 2.5

- ระคายเคืองจมูก ไอ มีเสมหะ เมื่อร่างกายรับเอาฝุ่นละออง PM ๒.๕ เข้าไปในร่างกาย
- มีโอกาสเกิดโรคระบบทางเดินหายใจ เนื่องจากหมอกควันที่เราเห็นกันนั้นปะปนไปด้วยแก๊สพิษและสารไฮโดรคาร์บอน บางชนิดที่เป็นภัยต่อสุขภาพ
- ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ มลพิษทางอากาศยังส่งผลถึงสตรีตั้งครรภ์เกี่ยวกับปัญหาในการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์
- เพิ่มเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง ฝุ่นละออง PM 2.5 สามารถแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแพร่เข้าสู่กระแสโลหิตทำงานของหัวใจและหลอดเลือดในร่างกาย

เอกสารประชาสัมพันธ์



คำแนะนำเรื่อง ฝุ่นละออง PM 2.5



สำนักปลัด
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง
อำเภอบะนาเร จังหวัดปัตตานี

อันตรายจากฝุ่นละออง PM 2.5

PM 2.5 เป็นฝุ่นละอองขนาดเล็กที่ทำให้เกิดมลพิษทางอากาศ เมื่อหายใจเข้าไป จะส่งผลให้การทำงานของปอดลดลง การแลกเปลี่ยนอากาศลดลง ทำให้หายใจสั้น หัวใจทำงานหนักมากขึ้นกว่าเดิม และเกิดการระคายเคืองของระบบทางเดินหายใจ

กลุ่มเสี่ยง



เด็ก



ผู้สูงอายุ

กลุ่มเสี่ยง

ลดเวลาในการทำกิจกรรมหรือหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในบ้านหรืออาคาร



ผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจ และโรคหัวใจ และหลอดเลือด



หญิงตั้งครรภ์

เชิญชวนประชาชน ร่วมด้วยช่วยกันป้องกันฝุ่น PM 2.5



การจราจรและการคมนาคมขนส่ง



เผาขยะ เศษใบไม้ทิ้งไว้ในที่โล่งแจ้ง



การก่อสร้างและโรงงานอุตสาหกรรม

ผลกระทบจากฝุ่นละออง PM 2.5

- ไอ จาม มีน้ำมูก ไข้หวัด ภูมิแพ้
- เหนื่อยง่าย หัวใจเต้นเร็ว
- คันและผื่นแดงตามร่างกาย
- แสบหรือคันตา มองไม่ชัด ทาถาง น้ำตาไหล
- กระตุ้นให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ

ติด

ลด

งด

อย่า

ติดตาม
ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในพื้นที่ตนเองอยู่เสมอ

ลดเวลา
ลดเวลาในการทำกิจกรรม หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง หากร่างกายมีความผิดปกติควรไปพบแพทย์ทันที

งดกิจกรรม
งดกิจกรรม ที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง เช่น งดสูบบุหรี่ งดการเผาในที่โล่งแจ้ง เป็นต้น

อย่าเตือน
อย่าเตือน การสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากาก N 95 เมื่อต้องอยู่ภายนอกอาคาร



องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง



องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกลาง

รู้หรือไม่

เผาหญ้า เผาขยะ มีความผิดทางกฎหมาย



1.เผาทำให้เกิดเหตุรำคาญ

มาตรา 25

เหตุรำคาญ คือ การกระทำใดๆ อันเป็นเหตุให้เกิดกลิ่น แสง รังสี เสียง ความร้อน สิ่งมีพิษ ความสั่นสะเทือน ฝุ่นละออง เขม่า เถ้า หรือ ควันอื่นใด จนเป็นเหตุเสื่อมหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ (พ.ร.บ.การสาธารณสุข พ.ศ.2535)



2.สั่งห้ามแล้วยังเผาต่อ

มาตรา 74

ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าพนักงานท้องถิ่นตามมาตรา 21 มาตรา 22 มาตรา 27 วรรคหนึ่ง หรือวรรคสาม หรือฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตามประกาศที่ออกตามมาตรา 28/1 วรรคสองโดยไม่มีเหตุผล หรือข้อแก้ตัวอันสมควร หรือขัดขวางการปฏิบัติหน้าที่ของเจ้าพนักงานท้องถิ่น ตามมาตรา 23 มาตรา 27 วรรคสอง หรือมาตรา 28 วรรคสอง ต้องระวางโทษ จำคุกไม่เกิน 3 เดือน หรือปรับไม่เกิน 25,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

*** แก้ไขเพิ่มเติมโดย พ.ร.บ.การสาธารณสุข (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2560)



รณรงค์ทำ DIY หน้ากาก "ฝุ่นละออง" PM2.5

ทำเองได้ ใช้แค่กระดาษ!

๑. หน้ากาก DIY (หน้ากากอนามัย+กระดาษทิชชู)
มีข้อมูลผลงานวิจัยของ ศ.ดร.อุษณีย์ วีจิเขต คำนวณ และ ดร.ชนิษฐา พันธุ์วิภากร จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ทำไว้เมื่อปี ๒๕๕๖ ระบุว่า หากไม่มีหน้ากาก N๙๕ สามารถประยุกต์ทำหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง PM๒.๕ ได้เอง มีอุปกรณ์ คือ ๑. หน้ากากอนามัยแบบธรรมดา (หาซื้อได้ทั่วไป) และ ๒. ทิชชูสองแผ่น

วิธีทำ คือ นำทิชชู ๒ แผ่นเอามาซ้อนกัน แล้วซ้อนไว้ในหน้ากากอีกที จากนั้นนำมาใช้คาดปิดปากปิดจมูกได้ตามปกติ วิธีนี้เป็นการทำหน้ากาก DIY ที่เองได้จริงๆ โดยสามารถป้องกันฝุ่นละออง PM ๒.๕ ได้ใกล้เคียงกับหน้ากาก N ๙๕ โดยมีข้อมูลอ้างอิงว่า หน้ากากชนิด N๙๕ ช่วยลดฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM๒.๕ ที่จะเข้าสู่ร่างกายได้ ๙๐.๘๘% ขณะเดียวกันเมื่อใช้หน้ากากอนามัยซ้อนกระดาษทิชชู ๒ ชั้น ก็ป้องกันฝุ่นละอองได้สูงถึง ๙๐.๘๐% คือมีประสิทธิภาพเหมือนกัน

๒. หน้ากาก eD EASY MASK

นอกจากนี้ยังมีข้อมูลจาก นพ.วันชัย สติพันธ์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านทางเดินหายใจและปอด ระบุว่า คนทั่วไปยังไม่จำเป็นต้องใช้หน้ากากแบบ N๙๕ (ยกเว้นผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจที่ควรสวมใส่ หน้ากาก N๙๕) แต่สามารถสวมหน้ากากอนามัยทั่วไปได้ เพื่อป้องกันฝุ่นละอองได้ในระดับหนึ่ง

๓. ตัวช่วยป้องกันมลพิษ

หากประชาชนหาซื้อหน้ากาก N๙๕ ไม่ได้ เมื่อจำเป็นต้องออกนอกบ้าน หรืออยู่ในที่โล่ง ก็อาจจะใช้วิธีนี้มาช่วยป้องกัน คือ นำผ้าชุบน้ำบิดหมาด มาปิดจมูกและปาก เพื่อช่วยกรองฝุ่นละอองได้ในระดับหนึ่ง ส่วนเด็กเล็ก สตรีมีครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่นละออง หากไม่จำเป็นอย่าออกจากบ้าน

ทั้งนี้ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายเมื่ออยู่นอกบ้าน สวมหน้ากาก จลสบพู่ ลดการใช้รถยนต์ ไม่เผาขยะ เพื่อช่วยไม่ให้

รณรงค์ทำ DIY หน้ากาก "ฝุ่นละออง" PM2.5

ทำเองได้ ใช้แค่กระดาษ!

๔. หน้ากาก + กระดาษทิชชู

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

๕. ตัวช่วยป้องกันมลพิษ

สามารถป้องกันและลดฝุ่นขนาดเล็กได้เท่านั้น แต่ไม่สามารถป้องกัน ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM๒.๕ ได้แน่ๆ ยังคงต้องทำตามข้ออื่นๆ ข้างต้น น่าจะได้ผลดีกว่า

สรุป

ฝุ่น PM ๒.๕ เป็นมลพิษที่ก่อโรคและรบกวนทาง การ ป้องกันตนเองด้วยการสวมหน้ากากอนามัยที่สามารถ ป้องกัน ฝุ่น ละอองขนาดเล็กได้ หรือที่เรียกว่า "หน้ากากอนามัย N๙๕" ก่อน ออกจากอาคารทุกครั้ง

แต่หากไม่มีหน้ากากอนามัย N๙๕ สามารถใช้หน้ากากอนามัยประเภทอื่นทดแทนไปก่อนได้อย่างไรก็ตาม หน้ากากอนามัยแบบอื่นเกรด ๓ ชั้น หรือแบบผ้าฝ้าย สามารถช่วยป้องกันได้ เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น และควรใส่ให้ถูกวิธีเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้งาน

วิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาฝุ่น PM ๒.๕ คือการแก้ไขที่ต้นเหตุ ดังนั้น เราควรร่วมด้วยช่วยกันแก้ไขปัญหาดังกล่าวลดพฤติกรรมการก่อให้เกิดฝุ่น 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) ย่อมาจาก Particulate Matters (หรือที่คนทั่วไปเรียกว่าฝุ่น) เป็นคำเรียกคำมาตรฐานของฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีหน่วยวัดคือ ไมครอน หรือ ไมโครเมตร แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด ได้แก่ PM ๑๐ และ PM ๒.๕

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

ฝุ่น PM ๒.๕ ถือเป็นมลพิษที่อันตรายของมนุษย์อย่างมาก เพราะเป็นฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กมาก (เล็กกว่าเส้นผมถึง ๒๐ เท่า) เมื่อหายใจเข้าไปแล้วสามารถเล็ดลอดผ่านจมูกเข้าสู่ปอด และหลอดเลือดได้ง่าย จนส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว

ฝุ่นละออง PM มาจากไหน

สาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง หรือฝุ่น PM ๒.๕ เช่น

๑. โรงผลิตไฟฟ้า
๒. เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์
๓. การเผาไหม้ฟืนฟางใบยาสูบ
๔. การเผาไหม้เชื้อเพลิงธรรมชาติที่ไม่สมบูรณ์
๕. ฝุ่นจากการก่อสร้าง



ฝุ่น PM 2.5 มีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร

ฝุ่น PM ๒.๕ มีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร?

ฝุ่น PM ๒.๕ ไม่เพียงมีขนาดเล็กมาก สามารถผ่านเข้าไปในรูปร่างได้เข้าสู่หลอดลม บางส่วนสามารถเล็ดลอดผ่านผนังหลอดลมเข้าไปในเส้นเลือดฝอยที่อยู่รอบๆ หลอดลม และกระจายตัวแทรกซึมไปทั่วร่างกายได้

ฝุ่น PM ๒.๕ ที่เล็ดลอดเข้าไปในร่างกายนั้น จะกระตุ้นให้เกิดการอักเสบของระบบทางเดินหายใจและปอด ทำให้เกิดอาการไอ หายใจลำบาก และระคายเคืองต่อเยื่อเมือกในทางเดินหายใจ นอกจากนี้ฝุ่น PM ๒.๕ ยังสามารถกระตุ้นให้เกิดการอักเสบของหลอดเลือดและหัวใจได้

สำหรับและระยะยาวจะทำให้การทำงานของปอดลดลง อาจเกิดโรคหอบหืดได้ แม้ว่าคนจะไม่สูบบุหรี่ก็ตาม และเพิ่มโอกาสทำให้เกิดมะเร็งปอดได้อีกด้วย

ข้อเสนอแนะวิธีป้องกันตนเองจากฝุ่น

๑. ลดการใช้ยานพาหนะส่วนตัว ส่งเสริมการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ
๒. หลีกเลี่ยงการเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง เช่น การเผาในที่เพื่อเตรียมการทำเกษตรกรรม การเผาขยะ หรือวัสดุเหลือใช้ เป็นต้น
๓. ควบคุมกระบวนการก่อสร้างให้มีฝุ่นน้อยที่สุด
๔. ออกกำลังกายในที่ร่ม หรือในที่ฝุ่นน้อย และไม่ควรรีไต่หน้าจากอนามัยเวลาออกกลางแจ้ง
๕. ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อจำเป็นต้องออกข้างนอกบ้าน หรือที่โล่งแจ้ง และแนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัยชนิดที่เรียกว่า "เอ็นเก้าห้า (N๙๕)" โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ หรือโรคหัวใจเรื้อรัง เพราะสามารถป้องกันฝุ่น PM ๒.๕ ได้ดี
๖. สำหรับคนทั่วไปที่จำเป็นต้องใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง

วิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

๑. หันด้านที่เป็นเส้นเชือกและเป็นมันนอกด้านนอก

๒. ให้ส่วนที่เป็นแผ่นเสริมความแข็งแรงและช่วยในการเข้ารูปอยู่ด้านของจมูก ล้อมกรอบหน้าผากด้านหน้าของพื้นหลัง หากใส่ผิดกรอบจะเกิดกับฝุ่นละอองในรอยพับ ทำให้หายใจลำบาก

๓. สวมหน้ากากให้พอดี โดยกดตรงส่วนเสริมความแข็งแรงให้แนบชิดกับสันจมูกมากที่สุด และดึงส่วนล่างมาปิดที่คาง

๔. เปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน และไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น

ประเภทของหน้ากากอนามัยและการเลือกใช้ที่เหมาะสม

๑. หน้ากากอนามัยชนิด N ๙๕

เป็นหน้ากากอนามัยที่ได้ รับความนิยมมากที่สุด มีมาตรฐาน และได้รับการยอมรับว่า สามารถป้องกันเชื้อโรคได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นฝุ่นละออง หรือเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กถึง ๐.๓ ไมครอน เหมาะสำหรับการสวมใส่เพื่อป้องกันมลพิษ ฝุ่น PM ๒.๕ ควันพิษ ไอเสียรถยนต์ และไอระเหยของสารเคมีต่างๆ

๒. หน้ากากอนามัยแบบอีกรุ่นอื่นๆ

หรือที่เรียกว่า "หน้ากากอนามัยทางการแพทย์" เป็นหน้ากากอนามัยที่คนส่วนมากคุ้นเคยกันดี เพราะหาซื้อได้ง่าย ราคาไม่แพง เน้นในด้านของการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคจากการไอ หรือจาม จากเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อรา

๓. หน้ากากอนามัยแบบผ้าฝ้าย

หน้ากากอนามัยชนิดนี้มีความป้องกันไม่แตกต่างจากหน้ากากอนามัยแบบอีกรุ่นอื่นๆ เน้นการป้องกันการกระจายของน้ำมูก หรือน้ำลาย จากการไอ หรือจาม สามารถป้องกันฝุ่นละอองที่มีขนาดใหญ่กว่า ๓ ไมครอนขึ้นไป จึงไม่เหมาะสำหรับใช้เพื่อป้องกันฝุ่น PM ๒.๕ หน้ากากอนามัยแบบผ้าฝ้ายมีข้อดีคือประหยัดกว่าการใช้หน้ากากอนามัยแบบอื่น เพราะสามารถนำไปซักกับน้ำสะอาดเพื่อใช้ซ้ำแล้วแล้วนำไปใช้ซ้ำได้