



การประชาสัมพันธ์ มาตรการและแก้ไขปัญหา ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5

แก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 ด้วยกระทรวงมหาดไทยแจ้งว่า ได้จัดทำ Infographic (อินโฟกราฟฟิก) และ มาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 เพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์ให้แก่หน่วยงานราชการ ประชาชน และภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ได้ทราบถึงมาตรการของภาครัฐดังกล่าว เพื่อนำไปสู่ความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ในการบูรณาการป้องกันและแก้ไข ปัญหา มลพิษด้านฝุ่นละอองได้อย่างมีประสิทธิภาพ อบต.ย่านรี

เอกสารเผยแพร่



ด้วยความปรารถนาดี
จากองค์การบริหารส่วน
ตำบลย่านรี



องค์การบริหารส่วน
ตำบลย่านรี ขอ
ประชาสัมพันธ์
มาตรการป้องกันและ
แก้ไขปัญหาฝุ่นละออง
ขนาดเล็ก PM 2.5
เอกสารเพิ่มเติมได้ที่
เว็บไซต์ ข่าว
ประชาสัมพันธ์
อบต.ย่านรี

<http://www.yanree.go.th/>

ฝุ่น PM2.5 กัดร้าย... ที่มองไม่เห็น

PM2.5 คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน เล็กกว่าเส้นผมถึง 20+ เท่า เล็ดลอดจากรูเข้าสู่นาสิกทางได้ เมื่อหายใจเข้าไปสามารถเข้าไปได้ถึงระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง เช่น ปอด หลอดลม จนถึงเส้นเลือดฝอย มีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างมาก

ฝุ่นเหล่านี้มาจากไหน ?

- ควันเสียของรถยนต์
- ควันหุงต้มอาหารโดยใช้ฟืน
- โรงไฟฟ้า
- โรงงานอุตสาหกรรม
- การทำปฏิกิริยาของสารเคมีในอากาศ

ฝุ่น PM2.5 ทำให้เสี่ยงต่อ...

- โรคหลอดเลือดในสมอง
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหอบหืด
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคหลอดเลือดเฉียบพลันในระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง

กลุ่มที่ได้รับผลกระทบ

- ผู้ที่มีโรคทางเดินหายใจ
- ผู้ที่มีโรคหัวใจ
- ผู้ที่มีภูมิแพ้
- ผู้สูงอายุ
- เด็ก

การป้องกันด้วยหน้ากากอนามัย

ควรเลือกใช้หน้ากากอนามัย N95 ซึ่งหน้ากากอนามัยทั่วไปจึงจะสามารถป้องกันฝุ่น PM2.5 ได้

- ล้างมือให้สะอาดก่อนสวม-หลังถอดหน้ากาก
- สวมหน้ากากให้แนบสนิทกับใบหน้า
- ทิ้งเมื่อพบว่าหน้ากากสกปรกหายใจลำบาก

ฝุ่น PM 2.5 สามารถเกิดขึ้นมาจาก

หลายสาเหตุ ส่วนแล้วมาจากการกระทำของมนุษย์ เช่น ควันจากท่อไอเสียรถ การเผาป่า การเผาขยะ โรงงานอุตสาหกรรม หรือการก่อสร้างต่างๆ รวมถึงการรวมตัวกันของก๊าซและมลพิษอื่นๆ ในชั้นบรรยากาศ โดยเฉพาะ ซัลเฟอร์ไดออกไซด์และออกไซด์ของ ไนโตรเจน ทางองค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดให้ PM 2.5 จัดอยู่ในกลุ่ม สารก่อมะเร็งในปี พ.ศ. 2556



ข้อแนะนำ

สำหรับพี่น้องประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีปริมาณฝุ่นละอองสูงให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือหน้ากากอนามัยปิดปากและจมูก และหลีกเลี่ยงการประกอบกิจกรรมในที่โล่งแจ้งเป็นเวลานาน เพื่อป้องกันไม่ให้สูดดมฝุ่นละอองขนาดเล็กเข้าสู่ร่างกาย เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย สตรีมีครรภ์ ควรหมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกาย และหากผิดปกติรีบพบแพทย์ทันที ทั้งนี้ ประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากมลพิษทางอากาศ สามารถติดต่อได้ที่สายด่วนนิรภัย 1784 ตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อประสานแก้ไขปัญหาโดยด่วนต่อไป



การใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

ขั้นตอน	เพราะเหตุใด ?
1. ก่อนจะใส่และควรที่จะล้างมือก่อนทุกครั้ง	1. หน้ากากอนามัยชนิดนี้กรองอนุภาค 3 ไมครอน และสิ่งระคายเคืองออกไป
2. แตะหน้ากากออกจากซอง	2. ยืนกลาง ลืมมือ ป้องกันการสัมผัสจากมือและของ ใด งาน
3. พันด้านสีเขียวออกข้างนอก และสีที่ตรงหลังอยู่ด้านใน	3. ขึ้นกลาง เป็นส่วนที่กรองของเชื้อโรค
4. ใช้มือจับห่วงยางยืดไปคล้องทั้งสองข้าง	4. ขึ้นบนสุด สันหลังจะอยู่ที่หัวไหล่ 2 จุดนี้ และ ไม่ให้สัมผัสกับการสัมผัส
5. ดึงหน้ากากอนามัยให้คลุมถึงปลายคาง	5. หน้ากากอนามัยชนิดนี้กรองอนุภาค 3 ไมครอน
6. ปรับทรงสอดให้แนบกับจมูก	6. สอดเข้าไปประมาณการกรองอนุภาคประมาณ 5-100 ไมครอน

* หน้ากากอนามัยชนิดนี้กรองอนุภาค 100% แต่เป็นการกรองอนุภาคในอากาศเท่านั้น

สรุป

ฝุ่น PM 2.5 เป็นฝุ่นละอองขนาดเล็กที่สามารถลอดผ่านขนจมูกของเราเข้าไปสู่ร่างกายได้โดยตรงและส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ดังนั้นเราจึงควรหาทางป้องกัน ไม่เอาตัวเองเข้าไปเสี่ยง กับฝุ่น PM 2.5 เช่น การงดกิจกรรมที่ต้องทำในที่กลางแจ้งหรือการใส่ หน้ากากอนามัยเมื่อต้องออกไปทำธุระ ข้างนอก

วิธีการสวมใส่หน้ากากอนามัย N95

1. ล้างมือ
2. ครอบหน้ากากบริเวณปากและจมูก
3. สวมใส่ให้กระชับใบหน้า
4. กอดสอบการหายใจ



ทำบ้านให้สะอาด สดใส รับมือฝุ่น PM2.5 ด้วย 3 ส 1 ล

- ส. สะสาง**
 - คัดแยกและกำจัดสิ่งของที่ไม่จำเป็น หรือมีที่เก็บแหล่งสะสมฝุ่น
- ส. สะอาด**
 - ฉีดล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ภายใน เช่น ฝ้าเพดาน ฟิล์ม กระจก
 - ไม่พ่นยาฆ่าเชื้อหรือพ่นยาฆ่าแมลงตามต่างๆ
- ส. สร้าง**
 - สุขนิสัยที่กวาดสะอาดสม่ำเสมอ
 - สิ่งของต้องช่วยลดฝุ่น เช่น ปลูกต้นไม้
- ล. เลี่ยง**
 - เลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่น เช่น จุดธูป ปักธูป เผาขยะ และตรวจเช็คสภาพรถยนต์ให้อยู่สภาพดี ไม่ก่อควันดำ

ทำบ้านให้สะอาด สดใส รับมือฝุ่น PM 2.5 ด้วย 3 ส 1 ล

ส. สะสาง

คัดแยกและกำจัดสิ่งของที่ไม่จำเป็น เพื่อไม่ให้เป็นที่สะสมฝุ่น

ส. สะอาด

- เช็ดล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ในบ้าน เช่น หน้ากากแอร์
- พัดลม มุ้งลวด ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดทำความสะอาดพื้นและซอกมุมต่างๆ

ส. สร้าง

- สุขอนามัยทำความสะอาดสม่ำเสมอ
- สิ่งแวดล้อมช่วยลดฝุ่น เช่น ปลูกต้นไม้

ล. เลี่ยง

เลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่น เช่น จุดธูป ปิ้งย่าง เผาขยะ และตรวจเช็คสภาพรถยนต์ให้อยู่สภาพดีไม่ก่อควันดำ

งานป้องกัน

อบต.บ้านรี

อภษ.ภุมภุ

ร.ภก.ภ.ภ.ภ.