



ประกาศเทศบาลตำบลโคกสำโรง
เรื่อง การปฏิบัติตัวของประชาชนในช่วงวิกฤตฝุ่น PM ๒.๕

ด้วยสถานการณ์ในประเทศไทยหลายพื้นที่เกิดปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก หรือ PM ๒.๕ สูงเกินค่ามาตรฐาน ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน ซึ่งสาเหตุเกิดจากควันเผาไหม้ของโรงงานอุตสาหกรรม ไอเสียจากรถยนต์ หรือจากการจราจรการเผาในที่โล่ง ทำให้ฝุ่น PM ๒.๕ สามารถแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมสู่กระบวนการทำงานในอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรังกับผู้ที่เป็กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ กลุ่มโรคหัวใจ และหลอดเลือด กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ กลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ และกลุ่มโรคตาอักเสบ โดยกาปฏิบัติตัวของประชาชนในช่วงวิกฤตฝุ่น PM ๒.๕ มีดังนี้

๑. หมั่นตรวจสอบคุณภาพอากาศจากแหล่งข้อมูลรัฐและเอกชนอย่างสม่ำเสมอ หรือใช้เครื่องวัดปริมาณฝุ่นแบบพกพา เพื่อวางแผนกิจกรรมประจำวันให้เหมาะสม และให้หลีกเลี่ยงการสัมผัส ฝุ่น PM ๒.๕ โดยการจัดให้พื้นที่ปลอดภัย (safety zone)

๒. เมื่อค่า PM ๒.๕ ในขณะนั้น (ค่ารายชั่วโมง) ขึ้นสูงเกินเกณฑ์ คือ

๒.๑ สูงกว่า ๕๐ ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร กลุ่มเสี่ยงควรดทำกิจกรรมกลางแจ้ง บุคคลทั่วไปควรลดและปรับเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง โดยใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา

๒.๒ สูงกว่า ๑๐๐ ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ทุกคนควรดทำกิจกรรมกลางแจ้ง ยกเว้นผู้ที่ ต้องทำหน้าที่บริการสาธารณะกลางแจ้งให้ใส่หน้ากาก N๙๕ ตลอดเวลา

๒.๓ สูงกว่า ๑๕๐ ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ทุกคนควรอยู่ในตัวอาคารซึ่งติดตั้งระบบระบายและฟอกอากาศที่มีประสิทธิภาพเพียงพอ ยกเว้นผู้ที่ต้องทำหน้าที่บริการสาธารณะกลางแจ้งให้ใส่หน้ากาก N๙๕ ตลอดเวลา และจำกัดช่วงเวลาปฏิบัติงานไม่ให้เกินครั้งละ ๖๐ นาที

๓. ขณะที่ปริมาณฝุ่นภายนอกขึ้นสูง ภายในตัวอาคารควรจัดให้มีระบบระบายและฟอกอากาศที่มีประสิทธิภาพเพียงพอ

๔. การออกกำลังกาย สม่่าเสมอจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงลดโอกาสเจ็บป่วย แต่ขณะที่ปริมาณฝุ่นขึ้นสูงควรหลีกเลี่ยงหรือลดเวลาการออกกำลังกายกลางแจ้งตามระดับเตือนภัยในข้อ ๒ หรือออกกำลังกายในร่มที่มีระบบระบายและฟอกอากาศที่มีประสิทธิภาพเพียงพอ

๕. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ จะช่วยเร่งการขับฝุ่น PM ๒.๕ ที่แทรกซึมเข้ากระแสเลือด ออกไปทางไตในรูปของปัสสาวะได้มากขึ้น

๖. การอยู่ในบริเวณที่มีต้นไม้ใบเขียว จะช่วยการดูดซับฝุ่นในอากาศได้เพิ่มมากขึ้น

จึงประกาศมาให้ทราบ และถือปฏิบัติโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๑๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นางสาวสุรรัตน์ วรปัญญา)
นายกเทศมนตรีตำบลโคกสำโรง

ดูแลป้องกันตนเอง



เช็กดัชนีค่าฝุ่น

ก่อนออกจากบ้าน

ลดเสี่ยง PM_{2.5}

แอปพลิเคชัน
แนะนำเช็กดัชนีค่าฝุ่น



PM _{2.5} ในรูปของค่าเฉลี่ยรายชั่วโมง (µg/m ³)		ความหมาย
0-25		คุณภาพอากาศดีมาก
26-37		คุณภาพอากาศดี
38-50		คุณภาพอากาศปานกลาง
51-90		เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ
91 ขึ้นไป		มีผลกระทบต่อสุขภาพ

- PM_{2.5} อยู่ในระดับสีส้มและแดง ประชาชนทั่วไป ลดหรืองดทำกิจกรรมกลางแจ้ง และสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น
- PM_{2.5} อยู่ในระดับสีเหลืองขึ้นไป กลุ่มเสี่ยง เช่น เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว เลี่ยงหรืองดทำกิจกรรมกลางแจ้ง สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น และไม่อยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน





มลพิษทางอากาศ PM 2.5



PM 2.5 อันตรายสุดรับระยะยาวเสี่ยงมะเร็ง

ฝุ่น PM 2.5สามารถเข้าไปทำลายระบบต่างๆในเซลล์ของปอด เป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งปอดได้ในระยะยาว

วิธีป้องกันตัวเองจาก ฝุ่น PM 2.5

- 1. สวมหน้ากาก N95 ป้องกันฝุ่น
- 2. ทำความสะอาดบ้านบ่อยๆ
- 3. ติดตามข่าวสารเกี่ยวกับมลพิษทางอากาศ

กิจกรรมที่ควรหลีกเลี่ยง

- การเผาขยะ
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมนอกบ้าน ในบริเวณที่ค่ามลพิษทางอากาศสูง

กลุ่มเสี่ยง

เช่น เด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคปอดเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด



คลินิกมลพิษออนไลน์

- เพื่อตรวจสอบค่าฝุ่น
- ประเมินอาการ
- พบแพทย์คลินิกมลพิษออนไลน์



ร่วมกันลดมลพิษโดยหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น PM 2.5 เช่น เผาขยะ เผาหญ้า การจอดรถติดเครื่องยนต์ไว้เป็นเวลานาน และหมั่นตรวจเช็คสภาพรถยนต์ให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่ก่อควันดำ



กรมการแพทย์

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โทร. 1669 หรือ 1122