

"รู้ทัน ป้องกันภัยร้าย PM 2.5" ด้วยสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM2.5) ในประเทศไทย ปัจจุบันยังมีค่าเกินเกณฑ์มาตรฐานและส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนในหลายพื้นที่ โดยมีสาเหตุมาจากการลักลอบเผาป่า เผาตอซังข้าว และพืชไร่ต่างๆ ประกอบกับสภาพภูมิอากาศทำให้ฝุ่นละอองกระจายตัวในระดับต่ำ เกิดการสะสมในชั้นบรรยากาศเพิ่มสูงขึ้น ทำให้ประชาชนในหลายพื้นที่ได้รับผลกระทบต่อการดำรงชีพและสุขภาพของประชาชน เพื่อเป็นการสร้างการรับรู้ถึงสถานการณ์ค่าฝุ่นละอองในพื้นที่ และคำแนะนำวิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพของตนเอง องค์การบริหารส่วนตำบลวังน้ำลึกจึงขอประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนรับทราบถึงการป้องกันและแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM2.5)

รู้ทัน ป้องกันภัยร้าย PM 2.5

PM 2.5 เป็นฝุ่นละออง ขนาดจิ๋วที่มีขนาดเล็กมาก (เล็กกว่า 2.5 ไมครอน) เรามองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่ตัวฝุ่นมีปริมาณมาก ในอากาศ จะคล้ายกับหมอกหรือควัน สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการเผาไหม้จากท่อไอเสียของรถยนต์ ครัวเรือน เผาขยะ เผาป่า เผาข้าว ใบอ้อย เป็นต้น

ผลเสียต่อร่างกาย

ระคายเคืองตา แสบตา ไอ

ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคภูมิแพ้ หอบหืด อาจมีอาการกำเริบได้

ระยะยาว

โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด

โรคหอบหืด

การป้องกันและดูแลตนเองให้ปลอดภัยจาก PM 2.5

ติดตามสถานการณ์ สภาพอากาศ ก่อนออกจากบ้าน

ใส่หน้ากากอนามัย หรือหน้ากาก N95 ป้องกันฝุ่น

ทำความสะอาด จุดสะสมฝุ่น ภายในบ้าน

วันที่ค่าฝุ่น PM 2.5 เกินมาตรฐาน ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง

ร่วมกันลดฝุ่น PM 2.5 โดยการเผาขยะ ลดการใช้รถยนต์

พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำสะอาด ไม่สูบบุหรี่

DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 2 จังหวัดพิจิตร
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

QR Code

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422