

"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) เรารับมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า 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