

# รู้จักฝุ่นพิษ

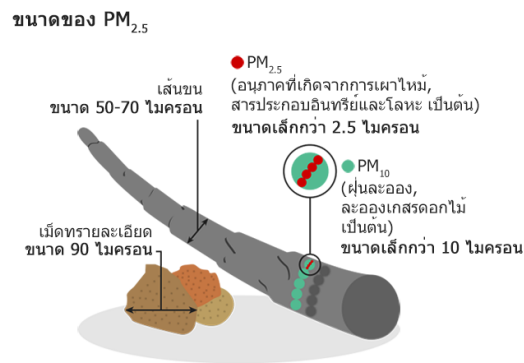
ฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน (Particulate Matter 2.5 – PM2.5) ซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ทำให้ขาดความตระหนักถึงอันตรายต่อสุขภาพอย่างใหญ่หลวง ฝุ่นละอองจิ๋ว PM 2.5 ส่วนใหญ่เกิดจากการเผาไหม้เครื่องจักร โดยเฉพาะเครื่องยนต์ของทั้งรถยนต์ใหม่และเก่า มักมีปริมาณสูงสุดช่วงรถติดมากๆ ในช่วงเช้าและเย็นของวันทำงาน โดยมากจะเกิดในช่วงฤดูหนาวที่อากาศนิ่งและแห้ง ส่งผลให้ฝุ่นไม่ลอยขึ้นที่สูง อีกทั้งปัจจุบันกรุงเทพฯ กำลังประสบปัญหาหมอกควันได้ยาก อากาศหุดยิ่ง เนื่องจากมีตึกสูงปิดกั้นทางลม รวมถึงฝุ่นจากการก่อสร้างที่มีอยู่แทบทุกพื้นที่ มาเป็นปัจจัยเกื้อหนุนทำให้คุณภาพอากาศเลวร้ายลง



## สาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่น pm 2.5

กรมควบคุมมลพิษได้ประมาณการว่า ปีนี้คนไทยอาจต้องเสียชีวิตเพราะฝุ่น PM<sub>2.5</sub> ในอากาศสูงถึง ๒๒,๐๐๐ คน และเมื่อดูค่า AQI ของประเทศไทยในช่วงต้นปีนี้ทำให้ไม่แปลกใจเลยว่าทำไมตัวเลขจึงสูง นอกจากนี้ประเทศไทยยังติดอันดับ ๓ ในประเทศอาเซียนที่มีค่า PM<sub>2.5</sub> มากที่สุด รองจากอินโดนีเซีย (อันดับ ๑) และเวียดนาม (อันดับ ๒) ปัจจัยที่ทำให้เกิดฝุ่น PM<sub>2.5</sub> ที่เราเผชิญอยู่นี้ ส่วนใหญ่มาจากกิจกรรมในชีวิตประจำวันของมนุษย์ทั้งสิ้น

นอกจากนี้ยังเกิดจากการเผาไหม้ต่าง ๆ ในบ้านเรือนหรือกิจกรรมชุมชน เช่น การจุดเตาถ่านในบ้านเรือน การปิ้งหรือย่างอาหาร ทำให้มีการสะสมมลพิษทางอากาศในปริมาณสูงขึ้น ทำให้เป็นอันตรายโดยเฉพาะในห้องที่ไม่มีช่องระบายอากาศ รวมถึงปฏิกิริยาเคมีในอากาศ เช่น ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO<sub>2</sub>) ออกไซด์ของไนโตรเจน (NOX) และสารอินทรีย์ระเหยง่าย (VOCs) ทำปฏิกิริยากับสารอื่นในอากาศเกิดเป็นฝุ่นละอองได้



ที่มา: United States Environmental Protection Agency

BBC

## อันตรายและผลกระทบจากฝุ่น

### ผลกระทบต่อร่างกาย

- แสบตา แสบจมูก เจ็บคอ
- เกิดอาการไอ จาม หรือภูมิแพ้
- โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง
- โรคหลอดเลือดและหัวใจเรื้อรัง
- โรคเกี่ยวกับปอด หรือมะเร็งปอด

### ผลกระทบทางผิวหนัง

- ผิวหนังอักเสบ มีอาการแดง ระคายเคืองผิว
- มีผื่นขึ้นตามตัว ปวดแสบปวดร้อน

### การดูแลปกป้องตนเอง

- ควรทำความสะอาดผิวหนังทันที ภายหลังจากสัมผัสกับฝุ่นมลพิษ
- ควรทาครีมบำรุงผิว เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นสำหรับผิว สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นพิษ
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมการกลางแจ้งทุกชนิดเมื่อมีมลพิษเป็นจำนวนมาก

### วิธีใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

- - ทำความสะอาดมือก่อนใส่หน้ากาก
- - หันด้านที่มีสีออกข้างนอก หันด้านสีขาวเข้าตัว
- - จับสายจากด้านข้างแล้วคล้องที่หลังหู
- - กดแกนโลหะด้านบนให้แนบกับหน้า
- - ดึงหน้ากากด้านล่างให้ถึงใต้คาง

## วิธีการรับมือกับ PM 2.5

- ติดตามรายงานสภาพอากาศและระดับ PM 2.5 อย่างสม่ำเสมอ
- ในบ้านหรืออาคารควรใช้เครื่องฟอกอากาศที่สามารถกรองฝุ่น PM 2.5 ได้
- สวมหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ หรือ สวมหน้ากาก N95 เมื่อต้องออกจากบ้านหรืออาคาร
- สวมแว่นกันลม กันฝุ่น สวมเสื้อแขนยาวมิดชิด
- ลดเวลาการอยู่นอกบ้าน/อาคารโดยเฉพาะกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อ PM 2.5 สูง เช่น เด็ก หญิงตั้งครรภ์ คนชรา ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคภูมิแพ้ โรคปอด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคไตเรื้อรัง หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง

## การดูแลปกป้องผิวหนังจากฝุ่น PM 2.5 ทำได้อย่างไร?

- ควรทำความสะอาดผิว/ล้างหน้าให้สะอาดทันที ภายหลังจากต้องสัมผัสกับฝุ่นมลพิษ
- ใส่เสื้อผ้าแขนยาว เพื่อปกป้องผิวไม่ให้ระคายเคือง และลดการเห่อของผื่น
- ทาครีมบำรุงผิว เพื่อให้ความชุ่มชื้นและทำให้เกราะป้องกันของผิวแข็งแรงขึ้น
- หากป้องกันผิวดีแล้ว แต่ยังเกิดปัญหาผิวหนัง แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญนะคะ

- นอกจากนี้พวกเราควรช่วยกันลดการสร้างฝุ่นมลพิษนี้
- โดยการพยายามลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว ใช้ขนส่งสาธารณะแทน หรือหากจำเป็นต้องใช้รถยนต์ส่วนตัว ก็พยายามเดินทางพร้อมๆ กันหลายๆคน
  - ลดการเผาขยะ/กระดาษ/หญ้า, สูบบุหรี่
  - ช่วยกันปลูกต้นไม้เพื่อช่วยดูดซับฝุ่นมลพิษ

#####

รู้จัก pm 2.5 กันนะคะ

ปัญหาฝุ่น PM 2.5



โดย

งานสาธารณสุข

สำนักปลัด อบต.กระบุรี

องค์การบริหารส่วนตำบลกระบุรี

โทร 073-49417-0