

## รณรงค์ประชาสัมพันธ์ ทำความเข้าใจ อ่านค่าให้เป็น ป้องกันฝุ่นพิษจิ๋วได้

ตามที่เทศบาลตำบลแจ้ห่ม ได้รับหนังสือแจ้งการป้องกันและแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM 2.5) ในห้วงสัปดาห์ที่ผ่านมาพบว่าพื้นที่ภาคกลางตลอดจนจังหวัดภาคเหนือตอนบน เริ่มมีปัญหาค่าฝุ่นละอองเกินมาตรฐาน เพื่อเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 จึงขอ รณรงค์ประชาสัมพันธ์ ทำความเข้าใจ อ่านค่าให้เป็น ป้องกันฝุ่นพิษจิ๋วได้ รวมถึงการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน เพื่อลดอันตรายรวมทั้งติดตามสถานการณ์อย่างใกล้ชิด ดังนี้

### ฝุ่นพิษจิ๋ว หรือ PM2.5 คืออะไร ทำไมก่อมะเร็งได้

ฝุ่นพิษจิ๋ว คือ ฝุ่นขนาดเล็กกว่า 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผ่าศูนย์กลางของเส้นผมมนุษย์ เล็ก ขนาดเข้าสู่เส้นเลือดฝอย กระจายไปตามอวัยวะได้ และนำพาสารที่มีความสามารถในการก่อมะเร็งอย่าง แคดเมียม โปรท โลหะหนัก ไฮโดรคาร์บอน ติดมาด้วย

### ฝุ่นพิษจิ๋ว หรือ PM 2.5 มาจากไหน

- การคมนาคมขนส่ง
- การผลิตไฟฟ้า
- การผลิตของภาคอุตสาหกรรม
- กิจกรรมจากแหล่งที่อยู่อาศัยและธุรกิจการค้า
- การเผาในที่โล่ง

โรคที่เกิดจากฝุ่นพิษจิ๋ว หรือ PM 2.5 ทำให้มีโอกาสเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ เช่น มะเร็งผิวหนัง มะเร็งปอด หัวใจเต้นผิดปกติ หายใจล้มเหลว ความดันโลหิตสูง ปวดกระดูกสันหลัง เป็นต้น หากร่างกายสะสมฝุ่นจิ๋วเข้าไปต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน

### รู้ได้อย่างไร.....ว่ามีฝุ่นพิษจิ๋ว

ดูได้จากค่าปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็กมาก 2.5 ไมครอน หรือ PM2.5 (2.5 ไมครอน = 1 ใน 25 ของเส้นผม)

ค่ามาตรฐานของ ของไทย ที่อยู่ในกลุ่มของ Interim target 2 ขององค์การอนามัยโลก ค่าเฉลี่ยสะสม 24 ชั่วโมง = 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร

(สีฟ้า) 0 - 25 คุณภาพอากาศดีมาก ทำกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยวได้

(สีเขียว) 26 - 37 คุณภาพอากาศดี ทำกิจกรรมกลางแจ้งและท่องเที่ยวได้

(สีเหลือง) 38 - 50 ประชาชนทั่วไป ทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ

(สีส้ม) 51 - 90 ประชาชนทั่วไป ควรเฝ้าระวังสุขภาพ

หากมีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น

ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น ถ้ามีอาการทางสุขภาพ เช่น ไอ หายใจลำบาก ตาอักเสบ แ่น้ำออก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย ควรปรึกษาแพทย์

(สีแดง) มากกว่า 91 ทุกคนควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง หลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเอง หากมีอาการทางสุขภาพควรปรึกษาแพทย์

### วิธีป้องกันและห่างไกลฝุ่นพิษจิ๋ว (PM2.5)

- ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว ใช้ระบบขนส่งสาธารณะ
- หลีกเลี่ยงการเผาในที่โล่งแจ้ง
- ควบคุมการก่อสร้างให้มีฝุ่นน้อยที่สุด
- ออกกำลังกายในที่ร่ม หรือที่ที่ฝุ่นน้อย และไม่ควรใส่หน้ากากอนามัยเวลาออกกำลังกาย
- รับประทานอาหารที่ช่วยในป้องกันอันตรายจากฝุ่น PM 2.5 เช่น วิตามินซี หรือกรดไขมันโอเมก้า 3
- ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ออกนอกบ้าน หรือที่โล่งแจ้ง แนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัยชนิดที่เรียกว่า “เอ็นเก้าห้า (N95)” โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรกระบบทางเดินหายใจ หรือโรคหัวใจเรื้อรัง สามารถป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้ดี

สำหรับผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น ถ้ามีอาการทางสุขภาพ เช่น ไอ หายใจลำบาก ตาอักเสบ แ่น้ำออก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย ควรปรึกษาแพทย์

### ใส่หน้ากากอนามัย อย่างไรให้ถูกต้อง

- หันด้านที่เป็นสีเขียวและเป็นมันออกด้านนอก
- ให้ส่วนที่มีแผ่นเสริมความแข็งแรงและช่วยในการเข้ารูอยู่ด้านบนของจมูก สังเกตรอยพับของผ้าด้านหน้าต้องพับลง หากใส่ผิดรอยพับจะกักเก็บฝุ่นละอองในรอยพับ ทำให้หายใจลำบาก
- คล้องเชือกไว้กับหู โดยกดตรงส่วนเสริมความแข็งแรงให้แนบชิดกับสันจมูกมากที่สุด และดึงส่วนล่างมาปิดที่คาง
- เปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน และไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น

### ประเภทของหน้ากากอนามัยและการเลือกใช้ให้เหมาะสม

#### - หน้ากากอนามัยชนิด N95

ป้องกันเชื้อโรคได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะ เป็นฝุ่นละออง หรือเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กถึง 0.3 ไมครอน เหมาะสำหรับการสวมใส่เพื่อป้องกันมลพิษ ฝุ่น PM 2.5 ควินิซ ไอเสียรถยนต์ และไอระเหยของสารเคมีต่างๆ

- หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ 3 ชั้น

ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคจากการไอ หรือจาม จากเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อรา หากเป็นเชื้อไวรัสหรือฝุ่นละอองที่มีอนุภาคเล็กระดับไมครอน อาจไม่สามารถป้องกันได้ ไม่เหมาะสำหรับการใช้เพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5

- หน้ากากอนามัยแบบผ้าฝ้าย

ป้องกันการกระจายของน้ำมูก หรือน้ำลาย จากการไอ หรือจาม สามารถป้องกันฝุ่นละอองที่มีขนาดใหญ่กว่า 3 ไมครอนขึ้นไป ไม่เหมาะสำหรับใช้เพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 แต่ข้อดีประหยัดกว่าการใช้หน้ากากอนามัยแบบอื่น สามารถนำไปซักกับน้ำยาฆ่าเชื้อโรคแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้

เทศบาลตำบลแจ้ห่ม จึงขอประชาสัมพันธ์ให้พี่น้องประชาชน เตรียมพร้อมป้องกันฝุ่น PM 2.5 ซึ่งสามารถป้องกันได้ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมป้องกันโรค ในพื้นที่และให้ความรู้แก่ประชาชนได้รับทราบข้อมูลโดยทั่วกัน