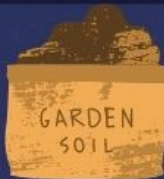


วิธีลดฝุ่นหมอกควัน จดก่อมลภาวะในอากาศ

รถยนต์

- ใช้น้ำมันไร้สารตะกั่วสำหรับรถเครื่องยนต์เบนซินหรือน้ำมันดีเซล
- เปลี่ยนน้ำมันเครื่องตามกำหนดเวลา
- ติดตั้งอุปกรณ์กรองไอเสีย
- เปลี่ยนมาเดินทางด้วยระบบขนส่งมวลชนเพื่อลดการแพร่ควันท่อไอเสียรถยนต์
- ใช้รถยนต์พลังงานไฟฟ้า หรือ รถยนต์ Hybrid



สร้างพื้นที่สีเขียว

- ปลูกต้นไม้รอบบ้านเพื่อช่วยกรองฝุ่นและดูดมลพิษ
- เลิกสูบบุหรี่
- หมั่นทำความสะอาดพื้นที่อยู่อาศัย

เศษพืชและวัสดุ การเกษตร

- ลดการเผา แต่ควรนำไปทำปุ๋ยหมักชีวภาพ
- เปลี่ยนระบบการปลูกพืชจากพืชเชิงเดี่ยวเป็นระบบการปลูกสร้างสวนป่าแบบผสมผสาน ซึ่งเป็นรูปแบบที่สามารถลดการเผาได้



ขยะหรือวัสดุเหลือใช้

- ลดการเผาทิ้ง เปลี่ยนเป็นรวบรวมวัสดุเหลือใช้ไปขายเพื่อสร้างรายได้
- ลดและเลิกการใช้อุปกรณ์เครื่องใช้ที่มีสารประกอบของสารที่ทำให้เกิดภาวะเรือนกระจก เช่น สารคลอโรฟลูโอโรคาร์บอน (CFC) และสารไฮโดรฟลูโอโรคาร์บอน (HCFC)



รับมือฝุ่นละออง

PM-2.5

5

วิธีรับมือฝุ่นละอองเกินมาตรฐาน

1

มีสติและติดตามสถานการณ์ข่าวจากหน่วยงานราชการเป็นหลัก

2

ปรับวิธีคิด ช่วยลดความเครียดได้ ให้คิดแบบยืดหยุ่น คิดหลายมุม ยอมรับ ปรับตัวและทำความเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

3

นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง และเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์

4

กลุ่มเสี่ยง เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และผู้มีโรคประจำตัว ให้หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง หากจำเป็นควรสวมหน้ากากอนามัย หรือ N95

5

เฝ้าระวังหากมีอาการผิดปกติ เช่น ใจบ๊อץ หายใจลำบาก แน่นหน้าอก คลื่นไส้ วิงเวียน ให้รีบปรึกษาแพทย์ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์



ฝุ่นขนาด..PM 2.5 ยาพิษเงียบ

ฟาดเรียบตายผ่อนส่ง

ก่อนอื่นมาทำความเข้าใจกับฝุ่น ขนาด 2.5 PM ก่อน

ฝุ่นละออง PM 2.5 (particle matter smaller than 2.5 micron)
คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กมากๆ ตามองไม่เห็น คือเล็กกว่า 2.5 ไมครอน (ไมโครเมตร)
หรือเล็กกว่า 3% ของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผมเสียอีก

สาเหตุใหญ่ที่ก่อให้เกิดฝุ่น



ปล่อย PM2.5

การเผาไหม้ของเครื่องยนต์
50,240 ตัน / ต่อปี

อุตสาหกรรมการผลิต
65,140 ตัน / ต่อปี

4 อาการเบื้องต้นเมื่อรับมันเข้าไปทำให้เกิด



ระคายเคืองตา แสบตา ตาอักเสบ



ผื่นคันบริเวณผิวหนัง



ระคายเคืองเยื่อจมูก แสบจมูก
ไอ มีเสมหะ แน่นหน้าอก



หัวใจเต้นผิดปกติ

เมื่อเราสูดฝุ่นบ่อยเข้ามันจะทะลุทะลวงผ่านปอดและเข้าสู่เส้นเลือดฝอย
ก่อให้เกิดการตายก่อนวัยอันควรในประเทศไทย ประมาณ **50,000** คนต่อปี

แล้วเราจะปฏิบัติตัวอย่างไร?

1



สวมหน้ากาก N95 ป้องกันฝุ่น PM2.5 หรือใช้หน้ากากอนามัย 3 ชั้นซ้อนกัน



2

งดออกกำลังกายกลางแจ้ง ในวันที่มีสภาพอากาศมีฝุ่นควัน

3



งดการเผาสิ่งของกลางแจ้ง



4

งดใช้รถส่วนบุคคลมากขึ้น



สุดมาๆเข้าก่อให้เกิดโรค



โรคเยื่อตาอักเสบ หรืออาการตาแดง



โรคระบบทางเดินหายใจ



โรคหัวใจและหลอดเลือด



โรคผิวหนัง



หน้ากาก N95 คืออะไร?

หน้ากากอนามัยที่สามารถป้องกันฝุ่น
ละอองหรือมลพิษทางอากาศได้ดีกว่าหน้ากากอนามัยธรรมดา
โดยเฉพาะฝุ่นละอองขนาดเล็กอย่าง PM2.5 ที่กำลังเป็นปัญหา

“ถ้าไม่อยากตายผ่อนส่ง ฟังระวังและป้องกัน สวมหน้ากากอนามัยเสมอ เพื่อสุขอนามัยของตัวเอง”

ฝุ่นละอองจิ๋ว เอาตัวรอดไว้ก่อน!!

ฝุ่นละอองจิ๋ว ขนาด 2.5 ไมครอน เกิดจาก

- การเผาไหม้เชื้อเพลิงรถยนต์
- การทำอุตสาหกรรม
- การใช้ฟืนถ่านในครัวเรือน

ฯลฯ

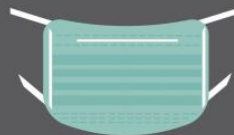


ฝุ่นละอองจิ๋วขนาดนี้
จนจมูกไม่สามารถกรองได้
ทำให้ฝุ่นเข้าสู่ร่างกาย
จากหลอดลมไปหลอดเลือด
และกระจายไปส่วนต่าง ๆ ทั่วร่างกาย



เป็นสาเหตุของโรคเหล่านี้
หรือทำให้โรคมีความรุนแรงมากขึ้น

- ภูมิแพ้ในโพรงจมูก
- หอบหืดเรื้อรัง
- มะเร็งตามอวัยวะต่าง ๆ
- โรคหลอดเลือดสมอง



ชนิดหน้ากากอนามัย

หน้ากากกรองอนุภาคแบบละเอียด N95

ป้องกันฝุ่นขนาด **0.3** ไมครอน ได้ 95%
จึงป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้

หน้ากากอนามัยแบบทั่วไป

ป้องกันฝุ่นขนาด **3** ไมครอน ได้ 99%
จึงป้องกันฝุ่น PM 2.5 ไม่ได้

การใส่หน้ากากที่ถูกต้อง

ใส่ให้แนบสนิทกับใบหน้า ถ้าไม่แนบหรือใส่แล้วไม่คลุมที่คาง
อากาศจากภายนอกจะสามารถเข้าได้ ประสิทธิภาพ
การป้องกันฝุ่นจะลดลง โดยเฉพาะรุ่น N95 อาจหายใจไม่สะดวก

