

อะไรคือ PM 2.5



PM2.5 คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM_{2.5}) เกิดจากการเผาไหม้ทั้งจากยานพาหนะ การเผาวัสดุการเกษตร ไฟป่า และกระบวนการอุตสาหกรรม สามารถเข้าไปถึงถุงลมในปอดเป็นผลทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ และโรคปอดต่าง ๆ หากได้รับในปริมาณมากหรือเป็นเวลานานจะสะสมในเนื้อเยื่อปอด ทำให้การทำงานของปอดเสื่อมประสิทธิภาพลง ทำให้หลอดลมอักเสบ มีอาการหอบหืด



การป้องกันตัวเอง

1. เผื่อระวัง ติดตามสถานการณ์ค่าอากาศ ฝุ่นละอองทางเว็บไซต์ Air4 thai.pcd.go.th หรือ แอปพลิเคชัน Air 4 thai ของกรมควบคุมมลพิษ



3. ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว โดยเปลี่ยนไปใช้บริการรถโดยสารสาธารณะ



4. ดูแลและบำรุงรักษาเครื่องยนต์ โดยเฉพาะรถยนต์ที่ใช้เครื่องยนต์ดีเซลอย่างสม่ำเสมอ



2. สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่ภายนอกอาคารหรือพื้นที่กลางแจ้งเป็นเวลานาน โดยเฉพาะในบริเวณที่มีการจราจรหนาแน่น



5. หากมีอาการผิดปกติทางระบบทางเดินหายใจ ให้รีบพบแพทย์ทันที

HOW TO

ปลอดภัยจากฝุ่น PM 2.5

- กลุ่มเสี่ยง**
ควรดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ
- ควรอยู่ในอาคาร/บ้าน**
เพื่อลดการรับฝุ่นโดยตรง
- หากจำเป็นต้องออกจากบ้าน**
ควรสวมหน้ากากอนามัย
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย**
และการทำงานกลางแจ้ง
ในช่วงที่มีค่าฝุ่นสูง
- ปิดประตู-หน้าต่างให้มิดชิด**
เพื่อป้องกันฝุ่นจากภายนอก
- ดื่มน้ำให้เยอะๆ**
เพื่อบรรเทาอาการ
ระคายเคืองคอ แสบคอ
- หลีกเลี่ยงการเผาขยะในที่แจ้ง**
เพื่อลดการก่อมลพิษในอากาศ
- ลดการใช้รถยนต์**
เพื่อลดการก่อมลพิษในอากาศ
- ลดการสูบบุหรี่**
เพื่อลดการก่อมลพิษในอากาศ

หมายเหตุ : ประชาชนกลุ่มเสี่ยงได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และ ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคเยื่อตาอักเสบ โรคผิวหนัง

DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักสื่อสารความเสี่ยง
และพัฒนพฤติกรรมสุขภาพ
Bureau of Risk Communication
and Health Behavior Development

QR Code

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

วันที่ : 14/12/63

ฝุ่น PM 2.5

เนื่องจากค่า **PM 2.5** นั้น ในแต่ละจุด ในแต่ละเวลา อาจไม่เท่ากัน ผลกระทบต่อสุขภาพ จึงขึ้นกับ ?

- 1. "ตำแหน่ง"** การไปมีกิจกรรม ไปเดินทางผ่าน หรืออยู่อาศัย ในหรือใกล้ใกล้จุดที่มีหรือราชการประกาศว่า มี PM 2.5 สูง
- 2. "ช่วงเวลา" กับ "ระยะเวลา" ที่สัมผัส**
- 3. "ชนิดกิจกรรม"** ที่กระทำในพื้นที่ที่มีค่า PM 2.5 สูง เช่น ออกกำลังกาย ทำงานหนัก ก็จะมีความเสี่ยงมากกว่า
- 4. "ลักษณะบุคคล"** ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยง (เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์) หรือ กลุ่มที่มีโรคประจำตัวที่ไวต่อผลกระทบ (โรคระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจและหลอดเลือด)

ข้อมูลเพิ่มเติม

DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักสื่อสารความเสี่ยง
และพัฒนพฤติกรรมสุขภาพ
Bureau of Risk Communication
and Health Behavior Development

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



ข้อควรรู้

เมื่อต้องเผชิญกับฝุ่น PM_{2.5}

ตรวจสอบเช็คค่าฝุ่น

- ✓ เฟซบุ๊กเพจ “คนรักอนามัย ใส่ใจอากาศ PM_{2.5}”
- ✓ แอปพลิเคชัน Air4Thai

ระดับสีที่ส่งผลต่อสุขภาพ

- **เหลือง** หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง
- **ส้ม** ควรลดหรือจำกัดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก
- **แดง** งดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก



กลุ่มเสี่ยงที่ควรเฝ้าระวัง



ผู้สูงอายุ



หญิงตั้งครรภ์



เด็กเล็ก



ผู้โดยสารบนทางเดินสายไฟ
สายไฟแรงสูง



คนทำงานกลางแจ้ง

ควรสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย
เช่น หายใจลำบาก ไอ แน่นหน้าอก ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

วิธีรับมือ ไฟป่าหมอกควัน

เป็นภัยที่มีสถิติการเกิดสูง ในช่วงฤดูหนาวจนถึงฤดูร้อน

ไฟป่า (Wildfire)



1. กำจัดวัสดุที่เป็นเชื้อเพลิง
บริเวณริมชายป่า



2. หลีกเลี่ยงการประกอบกิจกรรม
ที่เกี่ยวข้องไฟ ใกล้แนวชายป่าและในป่า



3. ทำแนวกันดินหรือชุดร่องดิน
ป้องกันการลุกลามในพื้นที่ใกล้เคียง

หมอกควัน (Smog)



1. หลีกเลี่ยงการเผา ในที่โล่งแจ้ง
ใช้วิธีฝังกลบ หรือเผาในภาชนะที่มีฝาปิดแทน



2. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรม
กลางแจ้งเมื่ออยู่ในพื้นที่หมอกควัน



3. สวมหน้ากากอนามัย เมื่อต้อง
อยู่ในพื้นที่หมอกควัน



4. ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด
เพื่อลดปริมาณฝุ่นในบ้าน



5. ขับรถด้วยความระมัดระวัง
เมื่อผ่านเส้นทางที่มีหมอกควัน



สายด่วนนิรภัย 1784



ที่มา ปก. กองเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย