



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลตำบลสันกำแพง

ที่ ชม ๖๑๓๐๔/ ๐๒๖ วันที่ ๒๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๘

เรื่อง การป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM ๒.๕)

เรียน หัวหน้าสำนักปลัดเทศบาล

จากสถานการณ์ของจังหวัดเชียงใหม่ในปัจจุบันมีค่าฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM ๒.๕) ในช่วงเดือนมกราคม ๒๕๖๘ ค่าดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI) อยู่ในเกณฑ์เกินมาตรฐาน (๕๐ ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร) และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และกลุ่มที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหอบหืด โรคหัวใจ นั้น

ดังนั้น เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง ป้องกันภัยและผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ทางสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม จึงขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์การป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM ๒.๕) ดังต่อไปนี้

๑. จัดทำสปอตประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย
  ๒. ประชาสัมพันธ์บนเว็บไซต์ทางเทศบาลตำบลสันกำแพง
  ๓. รถประชาสัมพันธ์เทศบาลตำบลสันกำแพง
- จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและอนุเคราะห์

(นางรุจินันต์ สรสิทธิ์)

ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

## บทความฝุ่น PM๒.๕

ฝุ่นละออง PM๒.๕ ที่มีค่าเกินมาตรฐาน เป็นมลพิษทางอากาศที่อันตรายต่อสุขภาพของเรา เนื่องด้วย PM๒.๕ เป็นฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า ๒.๕ ไมครอน ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ลอยอยู่ในอากาศได้เป็นวันหรือเป็นอาทิตย์ สามารถเข้าสู่ร่างกายของเราได้ง่ายผ่านระบบทางเดินหายใจ หากได้รับฝุ่น PM๒.๕ อย่างต่อเนื่องหรือในปริมาณที่มาก จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเราโดยตรง ไม่ว่าจะเป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โรคหอบหืด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจขาดเลือด เป็นต้น

### อาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น

หากได้รับฝุ่น PM๒.๕ ฝุ่น PM๒.๕ สามารถเข้าสู่ร่างกายจากหลอดลมและเดินทางไปยังหลอดเลือด และกระจายไปส่วนต่าง ๆ ทั่วร่างกาย หากร่างกายได้รับฝุ่นนี้เป็นเวลานานจนเกิดการสะสม จะทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ โดยผู้ที่ได้รับฝุ่น PM ๒.๕ มักมีอาการไอเรื้อรัง ระคายเคืองตา คัดจมูก แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ผิวหนังเป็นตุ่มหรือผื่นนูนแดง เป็นต้น และกลุ่มเสี่ยงที่ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษ ได้แก่ เด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคปอดเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

### วิธีการดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากฝุ่น PM๒.๕

- สวมหน้ากาก N๙๕ หรือหน้ากากอนามัยธรรมดาพับ ๒ ชั้น อย่างถูกวิธี คือ คลุมจมูกลงมาถึงใต้คาง และต้องแนบสนิทกับใบหน้า เพื่อป้องกันฝุ่น
- เลี่ยงกิจกรรมนอกบ้าน ในบริเวณที่มีค่ามลพิษอากาศสูง
- หมั่นทำความสะอาดบ้าน เพื่อลดการสะสมของฝุ่นภายในบ้าน
- เลี่ยงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น PM๒.๕ เช่น การเผาขยะ การเผาหญ้า การจอดรถติดเครื่องยนต์ไว้เป็นระยะเวลานาน และตรวจเช็คสภาพรถยนต์ให้อยู่ในสภาวะปกติ ไม่ก่อควันดำ

หากพบอาการผิดปกติของร่างกาย ให้รีบพบแพทย์ หากพบว่าตนเองมีอาการผิดปกติของร่างกาย เช่น ไอ เหนื่อย แน่นหน้าอก ควรปรึกษาแพทย์ทันที และที่สำคัญ ควรติดตามข้อมูลข่าวสารด้านมลพิษทางอากาศเป็นประจำ เพื่อป้องกันฝุ่นละอองและความปลอดภัยต่อสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสม



# ความรุนแรงของผลกระทบต่อสุขภาพขึ้นอยู่กับ? ขึ้นอยู่กับ?

PM<sub>2.5</sub> ในแต่ละพื้นที่แต่ละเวลาอาจไม่เท่ากัน ผลกระทบต่อสุขภาพจึงขึ้นอยู่กับ  
กับหลายองค์ประกอบ ได้แก่

1



## “ปริมาณของฝุ่นละออง”

ในพื้นที่นั้น ๆ ว่ามี PM<sub>2.5</sub> สูงหรือไม่ เช่น ริมถนน

2



## “ช่วงเวลา” กับ “ระยะเวลาที่สัมผัส”

3



## “ชนิดกิจกรรมที่ทำ”

ในพื้นที่ที่มีค่า PM<sub>2.5</sub> สูง เช่น ออกกำลังกาย ทำงานหนัก เป็นต้น จะมีความเสี่ยงมากกว่ากิจกรรมที่ใช้แรงน้อย

4



## “ลักษณะของบุคคล”

โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ กลุ่มที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจ และหลอดเลือด เป็นต้น

ดังนั้น ผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่หรือทำงานอยู่บริเวณพื้นที่ที่ PM<sub>2.5</sub> สูง และได้รับสัมผัส PM<sub>2.5</sub> เป็นเวลานาน มีความเสี่ยงที่จะได้รับผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM<sub>2.5</sub> มากกว่ากลุ่มอื่น



# การดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจาก PM<sub>2.5</sub>

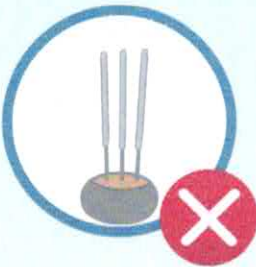
## สำหรับประชาชนทั่วไป



ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในแอปพลิเคชัน Air4Thai หรือข่าวสารตามช่องทางต่าง ๆ




สังเกตอาการ หากมีอาการไอ แน่นหน้าอก วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน หรืออาการอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์ทันที



ลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด PM<sub>2.5</sub> เช่น จุดธูป เผากระดาษเงินกระดาษทอง ปิ้งย่าง เผาใบไม้เผาขยะ เป็นต้น



เมื่อ PM<sub>2.5</sub> อยู่ในระดับ  งดทำกิจกรรมนอกบ้าน หากต้องออกนอกบ้าน ควรสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น

