

PM_{2.5} เกิน 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ต้องดูแลตัวเองอย่างไร

ระดับ PM _{2.5} (ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)	ผู้ที่ไม่มีโรคประจำตัว	ผู้ที่มีโรคประจำตัว (โรคหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด)
0-37 ดี	ทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ	
38-50 ปานกลาง	ทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ	อาจได้รับผลกระทบจากฝุ่นในระยะยาวหากทำกิจกรรมกลางแจ้ง
51-90 เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	ลดระยะเวลาหรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งหากจำเป็น ให้สวมหน้ากากอนามัย	ควรพบแพทย์เมื่อ หายใจลำบาก แน่นหน้าอก ใจสั่น วูบ
91 ขึ้นไป มีผลกระทบต่อสุขภาพ	สวมหน้ากาก N95 ปิดประตูหน้าต่าง ใช้เครื่องฟอกอากาศ (ถ้ามี)	หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง

PM_{2.5} คือฝุ่นละอองขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 2.5 ไมครอน

PM_{2.5} สามารถเข้าสู่กระแสเลือด แทรกซึมเข้าสู่อวัยวะต่างๆ ได้

โรคร้ายจากฝุ่นพิษ PM_{2.5}

- โรคหลอดเลือดในสมอง
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
- โรคมะเร็งปอด
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคติดเชื้อเฉียบพลันระบบหายใจส่วนล่าง

ความรุนแรงของฝุ่นพิษ PM_{2.5} อยู่ระดับไหน สีอะไร

0-25 ดีมาก	26-50 ดี
51-100 ปานกลาง	101-200 เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ

201 ขึ้นไป มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ฝุ่นขนาด..PM_{2.5} ยากพิชเจียบ

พัดเรียบตายผ่อนส่ง

ก่อนอื่นมาทำความเข้าใจกับฝุ่น ขนาด 2.5 PM ก่อน

ฝุ่นละออง PM_{2.5} (particle matter smaller than 2.5 micron) คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กมาก ๆ ตามองไม่เห็น คือเล็กกว่า 2.5 ไมครอน (ไมโครเมตร) หรือเล็กกว่า 3% ของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผมเสียอีก

สาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดฝุ่น PM_{2.5}

- การเผาไหม้ของเครื่องยนต์ 50,240 ม. / ชม
- อุตสาหกรรมการผลิต 65,140 ม. / ชม

4 อาการเบื้องต้นเมื่อรับมันเข้าไปทำให้เกิด

- ระคายเคืองตา แสบตา ตาอักเสบ
- ผื่นคันบริเวณผิวหนัง
- ระคายเคืองเยื่อเมือกเยื่อจมูก ไอ มีเสมหะ แสบหน้าอก
- หัวใจเต้นผิดปกติ

เมื่อเราสูดฝุ่นบ่อยเข้ามันจะทะลุลงผ่านปอดและเข้าสู่เส้นเลือดฝอย ทำให้เกิดการตายก่อนวัยอันควรในประเทศไทย ประมาณ 50,000 คนต่อปี

แล้วเราปฏิบัติตัวอย่างไร?

- สวมหน้ากาก N95 ป้องกันฝุ่น PM_{2.5} หรือใช้หน้ากากอนามัย 3 ชั้นซ้อนกัน
- งดออกกำลังกายกลางแจ้ง ในวันที่มีสภาพอากาศมีฝุ่นควัน
- งดการเผาสิ่งของกลางแจ้ง
- งดใช้รถส่วนบุคคลมากขึ้น

สุดท้ายเข้าสู่ก่อให้เกิดโรค

- โรคเยื่อตาอักเสบ หรืออาการตาแดง
- โรคระบบทางเดินหายใจ
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคผิวหนัง

หน้ากาก N95 คืออะไร?

หน้ากากอนามัยที่สามารถป้องกันฝุ่นละอองหรือมลพิษทางอากาศได้ดีกว่าหน้ากากอนามัยธรรมดา โดยเฉพาะฝุ่นละอองขนาดเล็กอย่าง PM_{2.5} ที่กำลังเป็นปัญหา

ดูแลสุขภาพ กับ สภาวะหมอกควัน

เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี

ผู้สูงอายุ

หญิงตั้งครรภ์

ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

กลุ่มเสี่ยง ควรดูแลตนเองเป็นพิเศษ

กลุ่มเสี่ยง เลี่ยง ฝุ่น

เด็กเล็ก ปอดยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่

ผู้สูงอายุ เพราะอาจมีโรคปอดหรือหัวใจที่ยังไม่ได้รับการวินิจฉัย

โรคภูมิแพ้ ฝุ่นละอองอาจกระตุ้นให้โรคกำเริบขึ้น

คนชายพกนาฬิกาข้อมือหรือเครื่องประดับ

จุดค่าค่าที่หน้าผากเพิ่มขึ้น 20%

จุดค่าค่าที่แก้มเพิ่มขึ้น 20%

ฝุ่น PM_{2.5} ทำให้หน้าแก่

รู้หรือไม่

ใครบ้างเสี่ยง! PM_{2.5}

เด็ก

หญิงมีครรภ์

ผู้สูงอายุ

ผู้ที่เป็นโรคปอดหรือโรคหัวใจ

ผลกระทบจาก PM_{2.5}

ระคายเคือง / แสบจมูก

โรคมะเร็งปอด

โรคหลอดเลือดหัวใจ

ทารกแรกเกิด น้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์