



เฝ้าระวัง จุกทุบฝุ่นละออง!!! ช่วงกลุ่มเสี่ยง

“คนกรุงอ่วม ค่าฝุ่นละออง PM2.5 เกินมาตรฐาน มีผลต่อสุขภาพ”¹

“24 จุด กทม.ยังน่าห่วง”ฝุ่นละออง” ปชช.ลดเวลาทำกิจกรรมนอกบ้าน”²

“กทม. ติดอันดับ 9 เมืองหลวงที่อากาศแย่ที่สุด จาก 10 อันดับเมืองหลวงทั่วโลก”³

ฝุ่นละอองในบรรยากาศ เป็นปัญหามลพิษทางอากาศที่สำคัญของกรุงเทพมหานคร และเมืองใหญ่เกือบทั่วโลก

ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของประชาชนทั้งทางตรง และทางอ้อม โดยเฉพาะ**ประชาชนกลุ่มเสี่ยง**ที่เป็น เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ คนเรื้อรังที่อาศัยตามพื้นที่สาธารณะ และผู้ป่วยเรื้อรังมีโรคประจำตัวในกลุ่มโรคทางเดินหายใจ โรคหัวใจและหลอดเลือด

ฝุ่นพิษขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน⁴ หรือเทียบเท่ากับขนาด 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผ่าศูนย์กลางเส้นผมมนุษย์ มีขนาดเพียงครึ่งหนึ่งของขนาดเม็ดเลือด (5 ไมครอน)

ที่เรียกกันว่า ฝุ่น PM 2.5 เป็นภัยร้าย ซึ่งประกอบไปด้วยแคดเมียม ตะกั่ว ปรอท โลหะหนัก กัมมันตรังสี ไอโตรคาร์บอน และสารก่อมะเร็งจำนวนมาก

แนวทางการป้องกันตนเอง จากปัญหาฝุ่นละออง

หลีกเลี่ยงการออก
นอกบ้านโดยไม่จำเป็น

ปิดประตูหน้าต่าง
เพื่อป้องกันฝุ่นละอองเข้าบ้าน

หากจำเป็นต้องเดินทาง
ออกไปนอกบ้าน ต้องสวม
ใส่หน้ากากสำหรับกรองฝุ่น
ละอองขนาดเล็ก

หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย
หรือทำงานหนักนอกบ้าน

ดื่มน้ำมากๆ

ไม่สูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์

ลดการใช้รถยนต์
หรือใช้เท่าที่จำเป็น
เพื่อไม่ซ้ำเติมให้มลพิษ
แย่กว่าเดิม

ผลกระทบจากฝุ่นขนาดเล็กๆ แต่มีอันตรายที่คาดไม่ถึง

ระคาย
เคืองตา
จมูก
ผิวหนัง

1

ไอ
หายใจ
ลำบาก
มีเสมหะ

2

เกิด
ภูมิแพ้
หรือ
อักเสบ
ในโพรง
จมูก

3

เกิดโรค
ทางเดิน
หายใจ
ติดเชื้อ
ทางเดิน
หายใจ
ส่วนบน
เช่น
หอบหืด

4

ภาวะปอด
เป็นฝุ่น
ทำให้เกิด
พังผืด
และ
ยืดหยุ่น
ได้น้อย

5

“เฝ้าระวัง ฝุ่น PM 2.5 เพราะมีขนาดเล็กมาก

จนชนจมูกของคนเรารองไม่ได้ ซึ่งเป็นภัยเงียบที่น่ากลัว”

ผู้ปกครอง/คนในครอบครัว ต้องช่วยกันดูแลสุขภาพหมั่นสังเกตอาการของ เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเรื้อรังที่มีโรคประจำตัว เป็นพิเศษ หากพบอาการผิดปกติให้รีบนำตัวส่งสถานพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อรับการรักษายาบาลอย่างทัน่วงที

กระทรวง พม. มีความห่วงใยในประเด็นปัญหาดังกล่าว พบทเหตุแจ้ง 1300