

ขอเชิญประชาชนตำบลบ้านยาง

ร่วมกันป้องกันและแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM 2.5)

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านยาง

ขอประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างความเข้าใจและสร้างการรับรู้ให้แก่ประชาชนในพื้นที่ที่ทราบถึงอันตรายจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM 2.5) และร่วมกันป้องกันและแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM 2.5) ดังนี้

1. ฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM 2.5) เมื่อหายใจเข้าไปในร่างกายจะเข้าไปถึงถุงลมปอด ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของปอดลดลง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายของมนุษย์ และส่งผลกระทบต่ออย่างรุนแรงต่อผู้ที่เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด โรคถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจ
2. งดกิจกรรมการเผาในที่โล่ง ได้แก่ การเผาขยะ และการเผาวัสดุทางการเกษตร ที่ก่อให้เกิดฝุ่นควัน และหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น การออกกำลังกายกลางแจ้ง และการทำงานหนักที่ต้องออกแรงมากในบริเวณที่มีหมอกควัน
3. กรณีที่ต้องอยู่ในบริเวณที่มีฝุ่นละออง ควรใช้น้ำกากอนามัยปิดปากและจมูก และหรือควรใช้น้ำพรมที่ผ้าดังกล่าวให้เปียกหมาดๆ เพื่อช่วยซักรองและป้องกันฝุ่นละอองได้ดีขึ้น และควรเปลี่ยนหน้ากากใหม่หากสกปรกหรือเริ่มรู้สึกอึดอัดหายใจไม่สะดวก
4. หลีกเลี่ยงการใช้นยานพาหนะที่เป็นเครื่องยนต์หรือใช้ในกรณีจำเป็น เพื่อเป็นส่วนหนึ่ง ในการลดมลพิษทางอากาศ และดับเครื่องยนต์ของยานพาหนะทุกชนิดทุกครั้งเมื่อจอด
5. ติดตามสถานการณ์มลพิษอยู่เสมอ ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง และหมั่นสังเกตอาการผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็กเล็ก คนชรา ผู้ป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ หอบหืด ภูมิแพ้ และโรคเกี่ยวกับหัวใจ และหลอดเลือด หากพบอาการผิดปกติ ให้รีบนำตัวส่งสถานพยาบาลทันที

PM 2.5 vs PM 10

ฝุ่นละอองขนาด 2.5 ไมครอน

มีขนาดประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผ่านศูนย์กลางของเส้นผมมนุษย์
ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ จึงสามารถแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ
กระแสเลือด และแทรกซึมสู่กระบวนการทำงานของอวัยวะต่างๆ
เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคระบบทางเดินหายใจแบบเรื้อรังและมะเร็ง



ฝุ่นละอองขนาด 10 ไมครอน

ฝุ่นละอองขนาดเล็กที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 10 ไมครอน
ซึ่งเมื่อหายใจเข้าไปจะถูกสะสมในระบบทางเดินหายใจ
และสะสมในระดับหนึ่งจะก่อให้เกิดโรคหอบได้

แหล่งกำเนิด



การจราจร



การเผาในที่โล่ง



อุตสาหกรรม



ครัวเรือน

เสี่ยงเป็นโรค

- โรคหลอดเลือดในสมอง
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
- โรคมะเร็งปอด
- โรคติดเชื้อเฉียบพลันระบบหายใจส่วนล่าง

ช่วยกันลด ด้วยการ



งดการเผาในที่โล่ง ใช้บริการขนส่งสาธารณะ

การป้องกัน

- กรณีคุณภาพอากาศอยู่ในระดับที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ แนะนำให้ลดช่วงเวลาหรือหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรม
ในพื้นที่ที่มีมลพิษสูง หากจำเป็นที่จะต้องทำกิจกรรมนอกบ้านแนะนำให้สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันมลพิษ
- เลือกสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองที่เหมาะสม แนะนำหน้ากาก N95 ซึ่งสามารถกรองอนุภาคฝุ่นละอองขนาดเล็ก



