



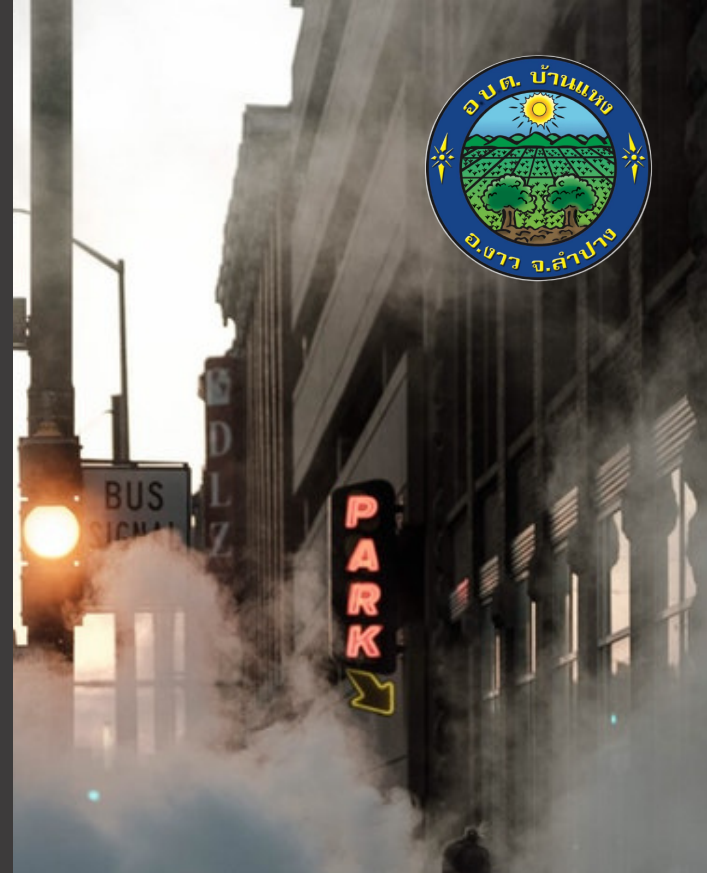


Contact Us

-  054-261-552
-  www.banhang.go.th
-  banhang@hotmail.com
-  241 หมู่ 3 ตำบลบ้านแหง
อ.ท่าว จ.ลำปาง 52110



PM 2.5



แนวทางการป้องกันฝุ่น PM2.5

- 1.สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น โดยหน้ากากที่สามารถป้องกันฝุ่น PM2.5 ได้ดีและมีประสิทธิภาพคือ หน้ากาก N95 ซึ่งมีราคาสูงกว่าหน้ากากอนามัย และบางคนอาจสวมแล้วอาจให้ความรู้สึกอึดอัด เพราะหายใจได้ลำบากกว่าปกติ
2. หากไม่ใช้หน้ากาก N95 อาจใช้หน้ากากอนามัยที่มีฟิลเตอร์ 3 ชั้น ซึ่งมักมีเขียนระบุบนผลิตภัณฑ์ว่าสามารถป้องกัน PM2.5 ได้ หรือถ้าหากหาไม่ได้จริงๆ อาจใช้หน้ากากอนามัยธรรมดาแต่สวมกับ 2 ชั้น หรือซ้อนผ้าเช็ดหน้าหรือทิชชูไว้ด้านในก็ได้
3. พยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งทุกชนิด เมื่อคุณภาพอากาศอยู่ในระดับที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ หากจำเป็นต้องใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองเมื่ออยู่ข้างนอกอาคาร
4. ใช้เครื่องฟอกอากาศ เนื่องจากภายในอาคารอาจไม่ปลอดภัยจาก PM2.5 เสมอไป โดยเฉพาะอาคารที่มีการเปิดปิดประตูบ่อยครั้งจากการที่มีผู้คนเข้าออกจำนวนมาก ดังนั้นเครื่องฟอกอากาศจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้หายใจในอาคารอย่างสบายใจ

ฝุ่น PM 2.5 คืออะไร?

- คือ ฝุ่นละอองในอากาศที่มีขนาดอนุภาคเล็กมากๆ(ขนาดเล็กกว่า2.5ไมครอนหรือไมโครเมตร)(PM ย่อมาจาก Particulate Matters)

ด้วยขนาดที่เล็กมากๆ เราจึงมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่ถ้าฝุ่นนี้มีปริมาณสูงมากๆ ในอากาศจะดูคล้ายกับมีหมอกหรือควัน

- สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการเผาไหม้จากท่อไอเสียของเครื่องยนต์ ควันบุหรี่ การเผาขยะ เผาหญ้า เผาเชื้อเพลิงที่ใช้ในโรงงาน เป็นต้น
- ฝุ่น PM 2.5นี้ยังสามารถรวมตัวกับสารมลพิษ เช่นสารไฮโดรคาร์บอน และโลหะหนัก

และด้วยขนาดที่เล็กมากจึงสามารถลอดผ่าน การกรองของขนจมูก ไปยังหลอดลม และลงลึกจนถึงถุงลมปอดและซึมเข้าสู่กระแสเลือด และทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย

ฝุ่น PM 2.5 มีผลเสียต่อร่างกายอย่างไรบ้าง?

ในวันที่อากาศไม่ดี มีค่าฝุ่นมลพิษสูง หลายคนคงรู้สึกแสบตา แสบจมูก เจ็บคอ

- ระบบที่มีผลกระทบมาก คือระบบทางเดินหายใจ เมื่อหายใจเอาฝุ่น PM2.5เข้าไป จะรู้สึกแสบจมูก ไม่สบาย ไอและมีเสมหะได้ในคนไข้ที่มีโรคประจำตัว เช่นโรคภูมิแพ้,โรคปอด (เช่น หอบหืด, ถุงลมโป่งพอง) ต้องระวังสุขภาพเป็นพิเศษ
- เนื่องจากฝุ่นนี้จะทำให้โรคกำเริบได้ง่าย
- ในระยะยาวมีผลทำให้เกิดโรคมะเร็งปอด และ โรคระบบหัวใจและหลอดเลือดได้



ปริมาณ PM 2.5 ในอากาศเท่าไรถึงจะอันตราย

- 0 - 12.0 อากาศดี
- 12.1 - 35.4 เริ่มต้องระวัง
- 35.5 - 55.4 ใครร่างกายอ่อนแอเริ่มต้องระวัง (อ่อนแอ มีโรคประจำตัว ต้องหาทางป้องกันตัวเอง)
- 55.5 - 150.4 แย่แล้ว คนสุขภาพไม่ดี ร่างกายอ่อนแอ มีโรคประจำตัว (ไม่ควรทำกิจกรรมกลางแจ้งนานๆ)
- 150.5 - 250.4 แย่หนัก คนสุขภาพไม่ดี (ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง)
- 250.5 - 500.4 เข้าขั้นภัยธรรมชาติ เก็บตัวอยู่บ้าน (ควรรหาเครื่องฟอกอากาศมาใช้ด้วย)