



PM
2.5

“PM2.5

PM2.5 คืออะไร?

PM2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน เทียบอย่างง่ายว่ามีขนาดประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผ่านศูนย์กลางของเส้นพมมนุษย์

PM2.5 มาจากไหน?



การเผาขยะหรือ
เศษใบไม้ในที่โล่ง



การคมนาคมขนส่ง
ไอเสียจากรถยนต์



การก่อสร้าง
สิ่งปลูกสร้าง



การเผาเชื้อเพลิง
ในภาคอุตสาหกรรม



การรวมตัวของก๊าซ
อื่นๆ ในบรรยากาศ

- 30% ● อุตสาหกรรมโรงงาน
- 13% ● อุตสาหกรรมก่อสร้าง
- 15% ● มนุษย์ พืช และสัตว์
- 29% ● ยานพาหนะ
- 14% ● อุตสาหกรรมไฟฟ้า

เกณฑ์ดัชนีของคุณภาพอากาศ

ค่าดัชนี	ความหมาย	สีที่ใช้	คำอธิบาย
0-25	คุณภาพอากาศดีมาก	ฟ้า	คุณภาพอากาศดีมาก เหมาะสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยว
26-50	คุณภาพอากาศดี	เขียว	คุณภาพอากาศดี สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยวได้ตามปกติ
51-100	ปานกลาง	เหลือง	<u>ประชาชนทั่วไป</u> : สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ <u>ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ</u> : หากมีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง
101-200	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	ส้ม	<u>ประชาชนทั่วไป</u> : ควรเฝ้าระวังสุขภาพ ถ้ามีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น <u>ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ</u> : ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น ถ้ามีอาการทางสุขภาพ เช่น ไอ หายใจลำบาก ตาอักเสบ แสบหน้าอก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย ควรปรึกษาแพทย์
201 ขึ้นไป	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	แดง	ทุกคนควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น หากมีอาการทางสุขภาพควรปรึกษาแพทย์

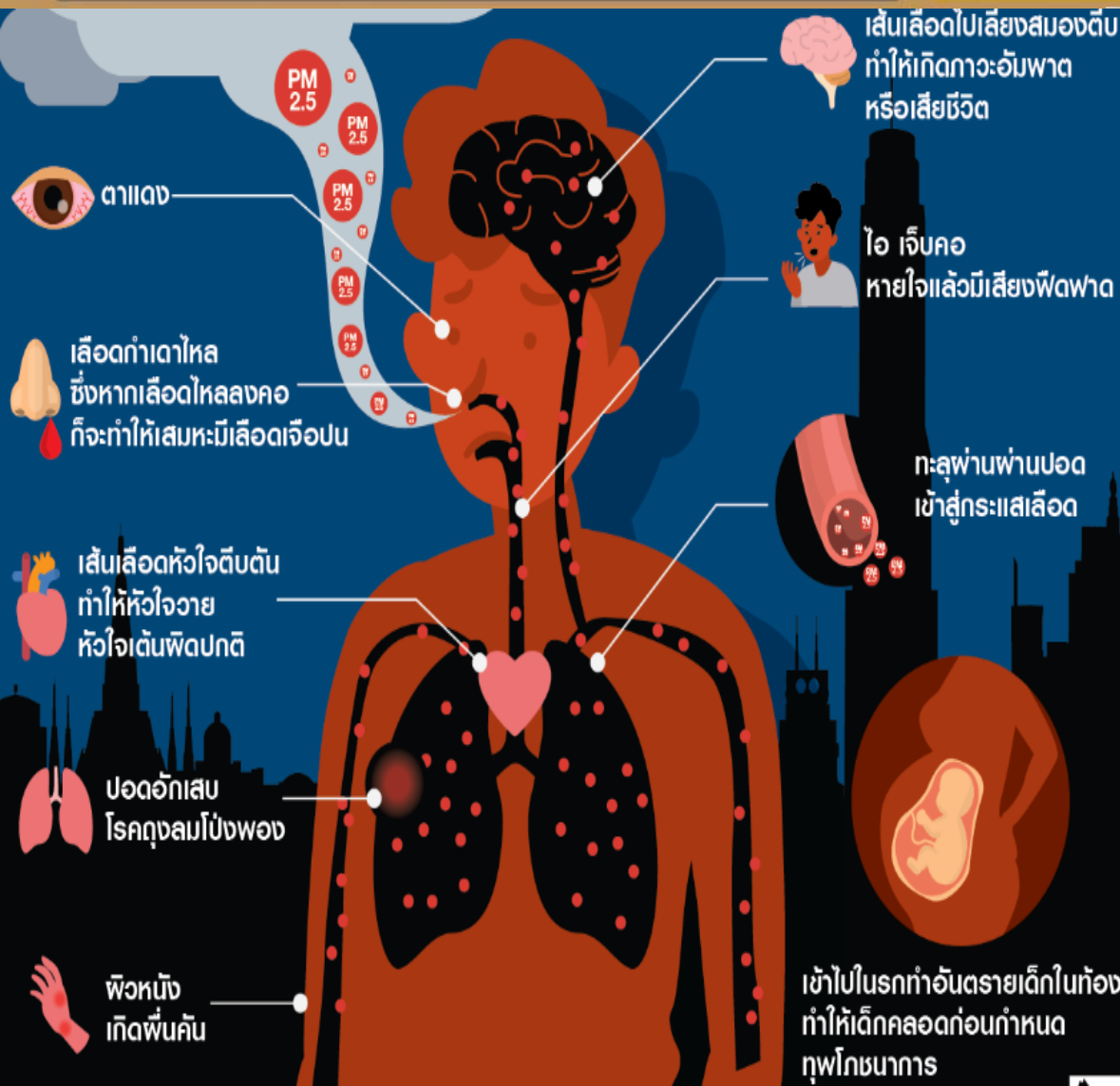
ปริมาณ PM2.5

ในอากาศเท่าไร ถึงจะอันตราย

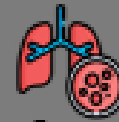
0 - 12.0		อากาศดีดี
12.1 - 35.4		เริ่มต้องระวัง
35.5 - 55.4		ใครร่างกายอ่อนแอเริ่มต้องระวัง อ่อนแอ มีโรคประจำตัว ต้องหาทางป้องกันตัวแล้ว
55.5 - 150.4		แย่แล้ว คนสุขภาพไม่ดี ร่างกายอ่อนแอ มีโรคประจำตัว! ไม่ควรทำกิจกรรมการออกกำลังกาย
150.5 - 250.4		แย่หนัก คนสุขภาพไม่ดี ร่างกายอ่อนแอ มีโรคประจำตัว ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมการออกกำลังกาย
250.5 - 500.4		เข้าขั้นภัยธรรมชาติ เกือบตัวอยู่บ้าน ควรหาเครื่องฟอกอากาศมาใช้ด้วย

PM 2.5

ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร



ภัยร้ายจาก PM2.5



มะเร็งปอด



โรคหลอดเลือดหัวใจ,
หลอดเลือดสมอง



ระคายเคืองจมูก
แสบจมูก ไอ มีเสมหะ



การรบกวนการเกิด
มีน้ำหนักร้อยกว่าปกติ

ในปี 2556 องค์การอนามัยโลกกำหนดให้ PM 2.5 จัดอยู่ใน กลุ่มที่ 1 ของสารก่อมะเร็ง เป็นสาเหตุให้ 1 ใน 8 ของประชากรโลกเสียชีวิต ก่อนวัยอันควร

รายงานธนาคารโลก (World Bank) ระบุว่าประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากมลพิษในอากาศก่อนวัยอันควรมากถึง 50,000 ราย



เลือกทานอาหาร ในวันที่ค่าฝุ่นเกิน

ที่มา : กรมอนามัย

วิธีเลือกรับประทานอาหารที่ปลอดภัย



เลือกร้านที่มีภาชนะปกปิด
หรือมีการเก็บอาหารไว้ในตู้
เลี้ยงอาหารที่แผ่ขายริมฟุตปาร์



เลือกร้านที่มีป้ายรับรอง
จากกรมอนามัย
ป้าย CLEAN FOOD GOOD TASTE
หรือใบรับรองจาก กทม.



เลือกดูลักษณะของร้าน
ที่สะอาดทั้งในร้านและผู้ให้บริการ
เลี้ยงร้านที่ใช้มือเปล่าหยิบอาหาร



เลือกทานให้ถูกหลักโภชนาการ
สังประเภท ต้ม ยำ ย่าง อบ นึ่ง น้ำพริก
เลี้ยงอาหารที่มีน้ำมันเยอะ

การออกกำลังกาย และสุขภาพจิตก็เป็นสิ่งสำคัญที่ควรดูแลให้ควบคู่ไปพร้อมกับอาหารการกิน
ยิ่งในวันที่อากาศมีค่าฝุ่นเกินมาตรฐาน ยิ่งต้องเคร่งครัดการดูแลสุขภาพมากขึ้น

ประเภทของหน้ากากอนามัยและการเลือกใช้ให้เหมาะสม

- หน้ากากอนามัยชนิด N95

เป็นหน้ากากอนามัยที่ได้รับความนิยมมากที่สุด มีมาตรฐาน และได้รับการยอมรับว่า สามารถป้องกันเชื้อโรคได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นฝุ่นละออง หรือเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กถึง 0.3 ไมครอน เหมาะสำหรับการสวมใส่เพื่อป้องกันมลพิษ ฝุ่น PM 2.5 ควันพิษ ไอเสียรถยนต์ และไอระเหยของสารเคมีต่างๆ

- หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ 3 ชั้น หรือที่เรียกกันว่า “หน้ากากอนามัยทางการแพทย์”

เป็นหน้ากากอนามัยที่คนส่วนมากคุ้นเคยกันดี เพราะหาซื้อได้ง่าย ราคาไม่แพง เน้นในด้านการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคจากการไอ หรือจาม จากเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อรา หากเป็นเชื้อไวรัสหรือฝุ่นละอองที่มีอนุภาคเล็กระดับไมครอน อาจไม่สามารถป้องกันได้ จึงไม่เหมาะสำหรับการใช้เพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5

- หน้ากากอนามัยแบบผ้าฝ้าย

หน้ากากอนามัยชนิดนี้มีระดับความป้องกันไม่แตกต่างจากหน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ เน้นการป้องกันการกระจายของน้ำมูก หรือน้ำลาย จากการไอ หรือจาม สามารถป้องกันฝุ่นละอองที่มีขนาดใหญ่กว่า 3 ไมครอนขึ้นไป จึงไม่เหมาะสำหรับใช้เพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5 หน้ากากอนามัยแบบผ้าฝ้ายมีข้อดีคือ ประหยัดกว่าการใช้หน้ากากอนามัยแบบอื่น เพราะสามารถนำไปซักกับน้ำยาฆ่าเชื้อโรคแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้

ฝุ่นละเอียด: ป้องกันด้วยหน้ากากอนามัย



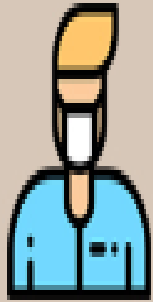
สำหรับคนสุขภาพแข็งแรง สามารถใส่หน้ากากอนามัยธรรมดาซ้อนกันในเวลาสั้นๆ ได้

การใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

- ✓ ด้านสีขาวอยู่ข้างใน ด้านสีเข้มอยู่ข้างนอก
- ✓ ด้านที่มี แถบโลหะอยู่ด้านบน
- ✓ กดแถบโลหะแนบสนิทให้ชิด
- ✓ ดึงสายคาด ครอบหูและดึงไปด้านหลัง ศีรษะและมัดให้หน้ากากกระชับ
- ✓ ขอบหน้ากาก ต้องแนบสนิทกับใบหน้า

หลีกเลี่ยง พื้นที่ฝุ่นพิษเกินมาตรฐาน
และใส่หน้ากากอนามัยให้ถูกต้องเพื่อประสิทธิภาพในการป้องกัน

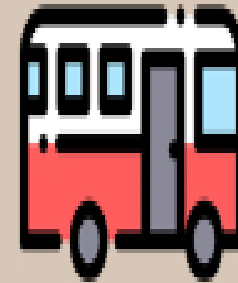
การป้องกันและดูแลตนเอง



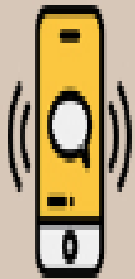
สวมหน้ากากอนามัย N95



ทำความสะอาดบ้านทุกวัน



ใช้ขนส่งสาธารณะ



ติดตามสถานการณ์
จากสื่อต่างๆ



ปลูกต้นไม้ เพื่อลดฝุ่น



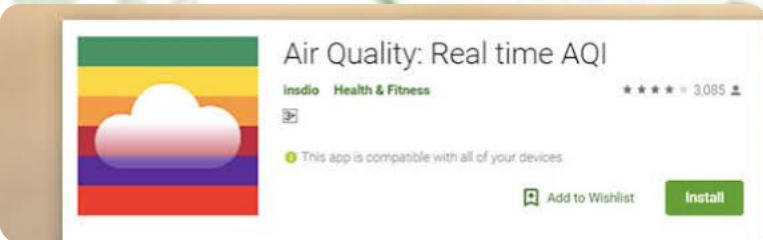
ไม่เผาเศษขยะ เศษกิ่งไม้
หรือใบไม้ในพื้นที่โล่ง

4 APPเช็คมลพิษโหลดติดเครื่องไว้เลย!



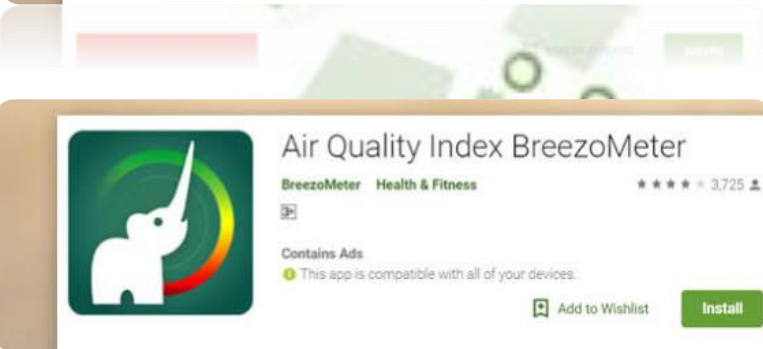
Airvisual

แอปที่บอกสภาพอากาศในแต่ละพื้นที่ว่าเป็นอย่างไร มีอัตราปนเปื้อนมากน้อยขนาดไหน พร้อมพยากรณ์ในอีกหลายวันข้างหน้าได้ มีหน้าตา (UX/UI) ที่น่าใช้ เข้าใจได้ง่าย และมีคำแนะนำด้วยว่าควรต้องทำตัวอย่างไร



Real time AQI

แอปพลิเคชันที่ช่วยรายงานข้อมูลคุณภาพอากาศแบบเรียลไทม์ สามารถเช็คมลพิษตามพื้นที่ที่เราอยู่ได้ โดยแอปจะโชว์ค่าสีต่าง ๆ เช่น สีแดง จะอยู่ในระดับอันตราย ส่วนสีฟ้าและเขียว ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ และยังปรับแต่งค่าต่าง ๆ ในแอปได้อีกด้วย



BreezoMeter

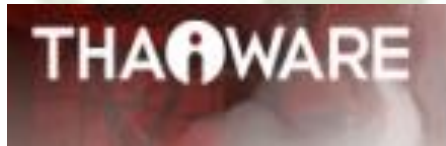
บอกข้อมูลของคุณภาพอากาศในรูปแบบแผนที่ ทั้งยังคาดการณ์สภาพอากาศล่วงหน้าได้อีกหลายชั่วโมง ด้วยเซนเซอร์วัดคุณภาพของอากาศจากดาวเทียมที่โคจรรอบโลก



Air4Thai

แอปพลิเคชันของกรมควบคุมมลพิษ (Pollution Control Department) รายงานดัชนีคุณภาพอากาศของประเทศไทย โดยรายงานข้อมูลรายชั่วโมง(สำหรับบางสถานี)และข้อมูลรายวัน กราฟคุณภาพอากาศย้อนหลัง7วัน พร้อมแผนที่แสดงโดยเป็นข้อมูลจากสถานีตรวจวัดของกรมควบคุมมลพิษครอบคลุมพื้นที่ทั่วประเทศ

แหล่งอ้างอิง



ข้อมูลจาก คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี, รศ. นพ.นิธิพัฒน์ เจียรกุล หัวหน้าสาขาวิชา
โรคระบบการหายใจและวัณโรค ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



สำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครนนทบุรี

