



วิธีช่วยลดฝุ่น PM ๒.๕ ช่วยโลก ช่วยเรา

๑.งดเผาขยะ งดจุดธูป เปลี่ยนมาใช้ธูปไฟฟ้า

การเผาขยะจะทำให้เกิดการเผาไหม้ซึ่งจะเป็นการเพิ่มควัน และฝุ่นพิษให้อากาศ นอกจากนี้ควรปรับเปลี่ยนการจุดธูป ซึ่งปกติจะทำให้เกิดฝุ่นจากรูปและควัน มาใช้ธูปและเทียนแบบไฟฟ้า ทั้งนี้เพื่อลดปริมาณควัน และลดอัตราการเกิดอุบัติเหตุในช่วงหน้าหนาวที่อากาศแห้งได้ด้วย ซึ่งแนวทางการแก้ไขในเรื่องของการเผาขยะ โดยการหมุนเวียนทรัพยากรเพื่อช่วยลดปริมาณขยะและนำกลับมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยการหลีกเลี่ยงการก่อให้เกิดขยะ นำสิ่งของกลับมาใช้ใหม่ ใช้วัสดุทดแทน ซึ่งการกระทำเหล่านี้จะช่วยลดปัญหาขยะลงได้

๒.ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ

การป้องกันฝุ่นด้วยการปิดหน้าต่างๆ และประตูบ้านตลอดเวลา อาจลดปริมาณฝุ่นทั่วไปได้ แต่ฝุ่น PM ๒.๕ เป็นฝุ่นที่มีอนุภาคเพียง ๒.๕ ไมครอน ซึ่งเป็นขนาดเล็กมากจนเครื่องปรับอากาศไม่สามารถดักจับได้ ตัวช่วยในการดักจับฝุ่นด้วยเครื่องฟอกอากาศจึงเป็นทางเลือกที่คนหันมาใช้กันมากขึ้น เครื่องฟอกอากาศที่ขายในท้องตลาดมีหลายแบรนด์ให้เลือก แต่

การเลือกซื้อเครื่องฟอกอากาศที่เหมาะสม ควรคำนึงถึงขนาดของพื้นที่ห้องกับขนาดของตัวเครื่องให้เหมาะสมกันจึงจะมีประสิทธิภาพที่ดี

๓. ปลุกต้นไม้ฟอกอากาศ

การปลูกต้นไม้ฟอกอากาศเป็นเทรนด์ที่ผู้คนกำลังให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากให้ความสวยงามสบายตาแล้ว ยังทำให้อากาศภายในบ้านสดชื่นด้วย ต้นไม้ที่มีคุณสมบัติในการฟอกอากาศและเป็นที่นิยมสำหรับการนำมาปลูก และวางตามจุดต่างๆ ของบ้าน มีหลากหลายพรรณไม้มากมายอย่างเช่น ต้นยางอินเดีย พลูด่าง เศรษฐีเรือนใน เศรษฐีพันล้าน ลิ้นมังกร เขียวหมื่นปี เดหลี ไทรใบสัก กวักมรกต เป็นต้น

๔. ลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล

สาเหตุของฝุ่นละอองขนาดเล็ก ร้อยละ ๕๐-๖๐% มาจากการขับขี่ยานพาหนะบนท้องถนน สังเกตได้ว่าบริเวณที่มีการจราจรติดขัดมักมีอากาศที่ขมุกขมัว เนื่องมาจากหลายปัจจัย เช่น การเสียดสีของยางกับพื้นถนนทำให้เกิดฝุ่นละออง อีกทั้งรถยนต์ยังปล่อยควันจากท่อไอเสีย หากผู้คนส่วนใหญ่ลดอัตราการใช้รถบนท้องถนน หันไปใช้ระบบขนส่งมวลชนมากขึ้น ก็จะช่วยทำให้ปริมาณฝุ่นละอองที่เกิดจากปัญหาเหล่านี้ลดลงตามไปด้วยเช่นกัน

๕. หมั่นเช็คสภาพรถ เพื่อลดควันดำ

การเผาไหม้ของเครื่องยนต์ที่ไม่สมบูรณ์ของทั้งรถยนต์และมอเตอร์ไซค์ จะทำให้เกิดควันดำ และมลพิษทางอากาศ จึงควรหมั่นตรวจเช็คเครื่องยนต์ให้อยู่ในสภาพปกติ การใช้งานไม่ควรมีควันดำ หรือปล่อยควันดำขณะขับขี่ เพียงเท่านี้ก็จะช่วยลดมลพิษทางอากาศได้

๖.หมั่นทำความสะอาดบ้าน

การทำความสะอาดบ้าน ปิดกวาดเช็ดถูเฟอร์นิเจอร์ด้วยผ้าชุบน้ำเพื่อป้องกันการกระจายของฝุ่น รวมทั้งการล้างอุปกรณ์เครื่องใช้ เครื่องปรับอากาศ พัดลม แผ่นกรองอากาศ มุ้งลวด และเช็ดทุกซอกมุมของบ้าน เพื่อช่วยลดแหล่งสะสมของฝุ่นได้อย่างง่ายๆ



ด้วยความปรารถนาดี

จาก

งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

สำนักปลัดฯ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าข้าม

PM ๒.๕ คืออะไร

ฝุ่นละออง PM ๒.๕ (Particulate Matters with diameter of less than ๒.๕ micron) คือ ฝุ่นอนุภาคขนาดเล็กประมาณ ๒.๕ ไมครอน ซึ่งเล็กกว่าเส้นผมมนุษย์ถึง ๒๕ เท่า เป็นฝุ่นละอองที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่จะสามารถมองเห็นได้เมื่อมีปริมาณมาก เป็นลักษณะคล้ายหมอกควันที่ลอยอยู่ในชั้นบรรยากาศ ด้วยอนุภาคขนาดเล็กมากขนาดที่จมนจุมไม่สามารถกรองได้ จึงสามารถเข้าไปในร่างกายของเราได้ลึกจนถึงถุงลมที่เป็นส่วนปลายสุดของปอด เข้าสู่กระแสเลือด ทำลายระบบในร่างกายก่อให้เกิดการอักเสบของทางเดินหายใจ เมื่อเกิดการสะสมในร่างกายมากๆ จะเกิดเป็นปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับปอดและทางเดินหายใจได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ส่งผลอันตรายต่อคนที่เป็็นโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด ภูมิแพ้ ฯลฯ และโดยเฉพาะในเด็กเล็ก

สาเหตุของการเกิดฝุ่น PM ๒.๕

๑. การเผาป่า / เกิดไฟฟ้า / การเผาขยะ
๒. การก่อสร้าง ฝุ่นละอองที่เกิดจากการขุดเจาะ
๓. โรงผลิตไฟฟ้า และการเผาไหม้จากโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งไอเสียที่เกิดจากการเผาไหม้นี้ปล่อยก๊าซพิษออกมามากมาย เช่น ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO₂) ก๊าซไนโตรเจนออกไซด์ (NOX) ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) รวมไปถึงฝุ่นละอองต่างๆ ด้วย เกิดเป็นมลพิษทางอากาศ
๔. ควันท่อไอเสียจากรถยนต์ การจราจร

๕. กิจกรรมอื่นๆ อาทิ การสูบบุหรี่ จุดธูป เผากระดาษ ทำอาหาร เครื่องทำความร้อนที่ใช้เชื้อเพลิงในการเผาไหม้



ฝุ่นควัน PM ๒.๕ ส่งผลกระทบ ทำร้ายเด็ก

๑. ระคายเคือง แสบตา อาจนำไปสู่โรคต่างๆ เช่น ตาแดง ต้อลม ตาอักเสบ ฯลฯ
๒. แสบจมูก น้ำมูกไหล ไอ จาม เจ็บคอ
๓. ผิวหนังอักเสบ มีผื่นคันหรือลมพิษ
๔. ระบบทางเดินหายใจมีปัญหา ปอดทำงานถดถอย แน่นหน้าอก หายใจลำบาก อาจนำไปสู่โรคถุงลมโป่งพอง หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ หอบหืด และมะเร็งปอด

๕. กระตุ้นพัฒนาการ เนื่องด้วยอนุภาคขนาดเล็กทำให้ฝุ่นสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ลึกถึงสมอง สมองได้รับการสะสมของฝุ่นพิษในปริมาณมากจะทำให้เซลล์สมองถูกทำลาย ส่งผลต่อพัฒนาการทางสติปัญญา มีพัฒนาการช้า เป็นโรคสมาธิสั้น มีภาวะออทิซึม และร้ายแรงถึงโรคหลอดเลือดในสมองตีบตัน
๖. ทำลายระบบหัวใจ เมื่อฝุ่นแพร่กระจายสู่หลอดเลือดหัวใจ จะทำให้เกิดอาการแน่นหน้าอก หัวใจเต้นผิดจังหวะ ซึ่งในระยะยาวอาจนำไปสู่โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

วิธีป้องกันอันตรายจาก PM ๒.๕

๑. หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วงที่มีค่าฝุ่น PM 2.5 ในปริมาณสูง
๒. สวมใส่หน้ากากอนามัยชนิดกันฝุ่น PM 2.5 ให้กระชับกับใบหน้า เมื่อต้องออกจากบ้านหรืออยู่กลางแจ้ง
๓. รักษาร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ดื่มน้ำสะอาด 6-8 แก้ว/วัน รับประทานผักผลไม้ อาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ
๔. หมั่นทำความสะอาดบ้าน เพื่อขจัดฝุ่นละออง ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิดและเปิดพัดลมให้อากาศหมุนเวียน หรือ
๕. ปลูกต้นไม้ในบริเวณรอบบ้าน เลือกวางต้นไม้พอกอากาศไว้ในบ้าน อาทิ พุดด่าง ลิ้นมังกร เฟิร์นบอสตัน เพื่อเป็นตัวช่วยในการฟอกอากาศให้สดชื่น



ลดเสี่ยงฝุ่นPM2.5

ปฏิบัติตามสุขบัญญัติมีจิตสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสังคม



1) สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากาก N95 ก่อนออกจากบ้าน



2) ไม่เผาป่าและเผาขยะกลางแจ้ง



3) ใช้รถยนต์เท่าที่จำเป็น ลดการใช้น้ำมันดีเซลที่มีการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ บำรุงรักษารถยนต์ และหมั่นดูแลรักษาเครื่องยนต์ให้มีสภาพพร้อมใช้งานและไม่ก่อให้เกิดควันดำ



4) ลดการใช้ธูป จุดธูปด้วยความระมัดระวังในบ้านที่เป็นแหล่งสะสมฝุ่น



5) ผู้ที่เกี่ยวข้องควบคุมงานก่อสร้าง ก่อสร้างถนน ระบบสาธารณูปโภค การบรรทุกและขนส่ง ให้ฝุ่นละอองอยู่ในเกณฑ์ที่กำหนด

ศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ได้ทางคลังความรู้สุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
www.healthyeed.moph.go.th

ข้อมูล : กองสุศึกษา | ผู้ผลิต : กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ



เกษตรกรไทย ร่วมใจ หยุดเผา ในไร่นา

ระยะเวลาดำเนินงาน ตั้งแต่ 1 มกราคม - 31 พฤษภาคม 2564

เผาแล้ว...
ไม่ดีอย่างไร



- × ผิดกฎหมาย
- × ดินเสื่อมโทรม
- × เกิดฝุ่นละอองหมอกควันและก๊าซพิษ

× ทำลายสุขภาพเป็นอันตรายต่อชีวิต

× กระทบการท่องเที่ยว

× สูญเสียทางด้านเศรษฐกิจ

× โลกร้อนอากาศแปรปรวน

× ทำลายธาตุอาหารในดิน



หยุดเผา...
แล้วอย่างไร

โคกลบตอซัง ✓

ใช้ปรับปรุงบำรุงดิน ✓

นำมาใช้เป็นพลังงานทดแทน ✓

นำมาผลิตเป็นอาหารสัตว์ ✓

ผลิตปุ๋ยอินทรีย์ ✓

มีรายได้เพิ่มจากการเพาะเห็ด ✓



× มุขมกลองพองมรดกยุค
อมมฤตเกษตรกร

วิธีรับมือไฟป่าและป้องกันหมอกควัน

หมอกควัน (Smog)



1. หลีกเลี่ยงการเผาในที่โล่งแจ้ง ใช้วิธีฝังกลบ หรือเผาในภาชนะที่ปิดฝาปิดทึบ



2. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้งเมื่ออยู่ในพื้นที่หมอกควัน



3. สวมหน้ากากอนามัย เมื่อต้องอยู่ในพื้นที่หมอกควัน



4. ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด เพื่อลดปริมาณฝุ่นในบ้าน



5. ขับรถด้วยความระมัดระวัง เมื่อผ่านเส้นทางที่มีหมอกควัน

เป็นภัยที่มีสถิติการเกิดสูง ในช่วงฤดูหนาวจนถึงฤดูร้อน

ไฟป่า (Wildfire)



1. กำจัดวัชพืชที่เป็นเชื้อเพลิงบริเวณริมชายป่า



2. หลีกเลี่ยงการประกอบกิจกรรมที่เกี่ยวข้องไฟ ใกล้แนวชายป่าและในป่า



3. กำจัดวัชพืชหรือชุดร่องดิน ป้องกันการลุกลามในพื้นที่ใกล้เคียง



4. ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด เพื่อลดปริมาณฝุ่นในบ้าน

สายด่วนนิรภัย 1784

PRD
www.prd.go.th

ที่มา: นวัตกรรมประเทศไทย กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

ชนิดของวัสดุ 1.184

ชนิดของวัสดุ 1.184

