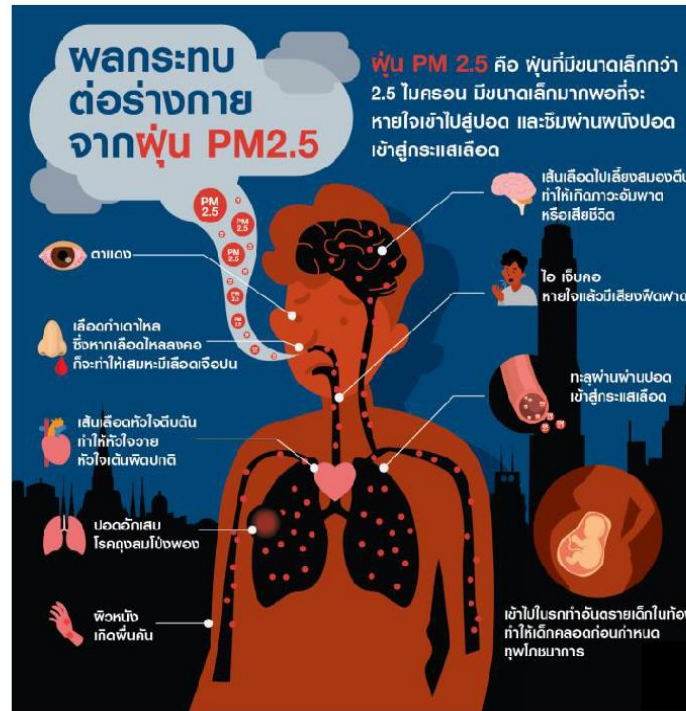
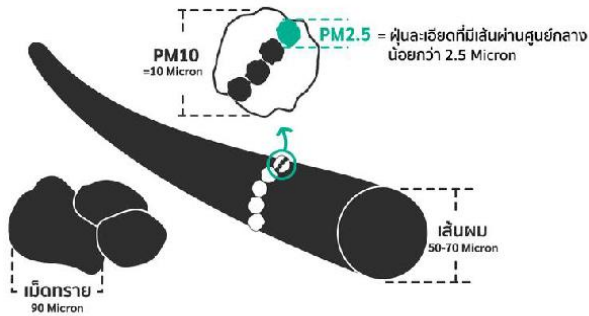


ฝุ่นละอองจิ๋ว เอาตัวรอดไว้ก่อน!!

PM 2.5 คืออะไร??

คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน หรือเทียบอย่างง่ายคือขนาดประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผ่านศูนย์กลางของเส้นผมมนุษย์



ทำตัวอย่างไร เมื่อเจอฝุ่น PM2.5

- เข้าใจดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI)**
สามารถศึกษาได้จากเว็บไซต์ของกรมควบคุมมลพิษ**
- ติดตามสถานการณ์**
จากแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ หรือเว็บไซต์ของกรมควบคุมมลพิษ**
- สวมหน้ากาก N95**
หรือหน้ากากที่มีช่องว่างเล็กกว่า 0.3 ไมครอน เมื่อต้องทำกิจกรรมกลางแจ้ง

สวมหน้ากาก N95

N95 เป็นหน้ากากอนามัยที่มีความหนา สามารถกรองฝุ่นละอองขนาด 0.1-0.3 ไมครอน ได้ 95% เป็นอย่างน้อย

หลีกเลี่ยงการออกจากอาคารบ้านเรือน

เพื่อลดความเสี่ยงในการสูดฝุ่นพิษโดยตรง หรือถ้าจำเป็นควรสวมหน้ากากอนามัย

ปิดประตู-หน้าต่าง

เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นเข้าบ้าน

ผู้สูงอายุ เด็ก สตรีมีครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น

ล้างมือบ่อย ๆ

เพราะฝุ่นจากมืออาจเข้าปาก จนเกิดได้โดยง่าย เมื่อเรากำกัวจัตรีประจำวัน

ดื่มน้ำมาก ๆ จดสุขภาพ

ลดการใช้รถยนต์

เพราะการเผาไหม้ของเชื้อเพลิง เป็นตัวการสำคัญในการสร้างฝุ่นพิษ PM_{2.5}

หยุดการเผาขยะ หรือวัสดุทางการเกษตร

PM2.5 มาจากไหน?

- การเผาขยะหรือเศษใบไม้ในที่โล่ง
- การคมนาคมขนส่ง ไอเสียของรถยนต์
- การก่อสร้าง สิ่งปลูกสร้าง

- การเผาเชื้อเพลิง ในภาคอุตสาหกรรม
- การรวมตัวของก๊าซ อื่นๆ ในบรรยากาศ

กลุ่มเสี่ยง

เด็ก **ผู้สูงอายุ**

ผู้ป่วย **หญิงตั้งครรภ์**

กลุ่มเสี่ยง ควรงดออกกำลังกายในที่โล่งแจ้ง จำกัดเวลาออกกำลังกายและกิจกรรมที่ออกกำลังกายหนักงดการเปิดพัดลมของร่างกาย และจัดเตรียมยาหรืออุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อมเสมอ

ดูแล เด็กเล็ก ในวันที่เมือง...เปื้อนฝุ่น PM 2.5

ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ตามช่องทางต่างๆ



หลีกเลี่ยง กิจกรรมนอกอาคาร ช่วงระดับ PM 2.5 เกิน 37 (*ค่าสีเขียว) ขึ้นไป



*ติดตามสถานการณ์ PM 2.5 ค่าสีได้ที่ <http://air4thai.pcd.go.th/>

ควรให้เด็กดื่มน้ำสะอาด 6 แก้วต่อวัน



ควรดูแลเด็กที่มีโรคประจำตัวอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบพาไปพบแพทย์ทันที



ขอความร่วมมือจากผู้ปกครอง ดับเครื่องยนต์ขณะจอดรถ ทั้งในและนอกอาคาร



ปลูกต้นไม้บริเวณรอบอาคาร เพื่อดักฝุ่นละอองและมลพิษอากาศ



งดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด PM 2.5 เช่น เผาใบไม้ เผาขยะ



ขอความร่วมมือร้านค้าแผงลอยบึงบาง ใช้เตาไร้ควัน



ใส่หน้ากากอนามัย แบบไหนให้ปลอดภัย

หน้ากากสวมสบาย	หน้ากากอนามัย	หน้ากากกรองอากาศชนิดกรองอนุภาค
<ul style="list-style-type: none"> ❌ ไม่สามารถป้องกันอนุภาคปนเปื้อนในอากาศ เช่น PM2.5 PM10 ❌ ไม่ได้รับการรับรองประสิทธิภาพการกรองมาตรฐานสากล ❌ ไม่ได้รับรองมาตรฐานหน่วยงานทดสอบประสิทธิภาพใดๆ 	<ul style="list-style-type: none"> ❌ ไม่สามารถป้องกันอนุภาคปนเปื้อนในอากาศ เช่น PM2.5 PM10 ❌ ไม่ได้รับการรับรองประสิทธิภาพการกรองมาตรฐานสากล ❌ ไม่แนบกระชับกับใบหน้า ❌ ได้รับการทดสอบกรองแบคทีเรียผ่านชั้นอากาศ แต่ไม่ได้พิจารณาเรื่องการรั่วซึมรอบหน้ากาก ❌ ใช้สวมใส่เฉพาะเพื่อการผ่าตัด 	<ul style="list-style-type: none"> ✅ ลดการรับสัมผัสฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 PM10 ✅ ได้รับการรับรองประสิทธิภาพการกรองมาตรฐานสากล ✅ สวมใส่ได้แนบกระชับกับใบหน้า



จะรับมือกับ PM 2.5 ยังไง ดีนะ!?

ประสิทธิภาพการกรองฝุ่น PM 2.5



ด้วยความปรารถนาดี
องค์การบริหารส่วนตำบลไทยาวาส

