

แผ่นพับ ประชาสัมพันธ์ pm ๒.๕



อันตราย จากฝุ่นละออง PM 2.5

PM 2.5 เป็นฝุ่นละอองขนาดเล็กที่ทำให้เกิดมลพิษทางอากาศ เมื่อหายใจเข้าไป จะส่งผลให้การทำงานของปอดลดลง การแลกเปลี่ยนอากาศน้อยลง ทำให้หายใจสั้น หิวใจทำงานหนักมากขึ้นกว่าปกติ และเกิดการระคายเคืองของระบบทางเดินหายใจ

สาเหตุการเกิดฝุ่นละออง



การจราจร
และคมนาคมขนส่ง



เผาขยะ เตาเผาไม้
ทิ้งไม้ในกองไฟแข็ง



การก่อสร้าง
และโรงงานอุตสาหกรรม

ผลกระทบจากฝุ่นละออง



ไอ จาม มีน้ำมูก ไซนัสอักเสบ เจ็บคอ มีไข้
เหนื่อยง่าย เหนื่อยง่าย หิวใจถี่เร็ว
คันตามร่างกาย มีผื่นแดงตามร่างกาย
แสบหรือคันตา มองไม่ชัด ตาแดง น้ำตาไหล
โรคหอบหืด

กลุ่มเสี่ยง



เด็ก



ผู้สูงอายุ



ผู้ป่วยโรคหอบหืด
โรคภูมิแพ้
โรคระบบทางเดินหายใจ



หญิงตั้งครรภ์

กลุ่มเสี่ยง กระทบต่อการดำรงชีวิตในสิ่งแวดล้อม
จึงควรระวังการสัมผัสฝุ่นละออง PM 2.5 โดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อน
ซึ่งอากาศร้อนและแห้งแล้ง ฝุ่นละอองจะระเหยขึ้นสูงและพัดพาฝุ่นละออง
มาสู่ระดับพื้นดินได้ง่าย

ติด ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ
ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร

งด งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง เช่น
จุดธูปเทียน การเผาขยะ เป็นต้น

เฝ้า เฝ้าระวังการสวมหน้ากากอนามัย (N95)
เมื่อต้องอยู่ในกลางแจ้ง

จำ จำกติกาล้างมือเป็นประจำทุกวัน หลีกเลี่ยง
การออกกำลังกายหรือการทำงานหนัก
ในช่วงที่มีค่าดัชนีชี้วัดคุณภาพอากาศอยู่ในระดับที่ไม่ดี



กองสาธารณสุข

องค์การบริหารส่วนตำบลปทุมดี

แผ่นพับ ประชาสัมพันธ์ pm ๒.๕

ฝุ่น PM 2.5 ตัวการทำเด็กป่วย

ฝุ่น PM 2.5 ในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร และในเขตปริมณฑลมีฝุ่นละอองเกินค่ามาตรฐาน แนะนำผู้ปกครอง
เฝ้าระวังและป้องกันดูแลเด็กที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับโรคในระบบทางเดินหายใจ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้
หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที

อันตรายจากฝุ่น PM 2.5



การอักเสบเฉียบพลัน
ที่หลอดลมจนมีอาการไอและเสมหะ



โรคหอบหืด
และโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ



ระคายเคืองในโพรงจมูก
อาการภูมิแพ้ก้ำเจ็บและหายใจไม่สะดวก

วิธีป้องกัน



หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้าน
หรือกลางแจ้ง



ควรใส่หน้ากากอนามัยป้องกันฝุ่น PM 2.5
ก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง

หากมีอาการผิดปกติ เช่น
ไอบ่อย มีเสมหะ หายใจลำบาก
หายใจถี่ หายใจไม่ออกหายใจมีเสียงวี๊ด
แน่นหน้าอก ให้รีบพบแพทย์ทันที





กองสาธารณสุขุ

องค์การบริหารส่วนตำบลปิตุมุตี

แผ่นพับ ประชาสัมพันธ์ ไฟป่า-หมอกควัน



ไฟป่า-หมอกควัน

เป็นภัยที่มีสถิติการเกิดสูงในช่วงฤดูหนาวต่อเนื่องถึงฤดูร้อน

วิธีรับมือ-ป้องกัน ไฟป่า-หมอกควัน

หมอกควัน

-  หลีกเลี่ยงการเผา ใบไม้ไผ่แห้ง ไม้ใช้วิธีฝังกลบขยะ หรือเผาใบขยะที่มีฝาปิดแทน
-  หลีกเลี่ยงการกำกักรวม กลางแจ้ง เมื่ออยู่ในพื้นที่ที่มีหมอกควัน
-  สวมหน้ากากอนามัย เมื่อต้องอยู่ในพื้นที่หมอกควัน
-  ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด ใช้ผ้าชุบน้ำอุดตามช่อง เพื่อลดการไหลเข้าของควัน

ไฟป่า

-  ทำจิตวิสตักที่เป็นเชื้อเพลิงบริเวณริมชายป่า
-  หลีกเลี่ยงการประกอบกิจกรรมเกี่ยวกับไฟใกล้แนวชายป่าและใบป่า
-  ทำแนวกันดินหรือขุดร่องดิน ป้องกันไฟลุกลามในพื้นที่ใกล้เคียง



กองสาธารณสุข

องค์การบริหารส่วนตำบลปทุมดี

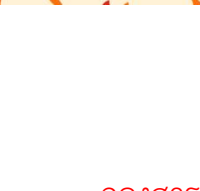
แผ่นพับ ประชาสัมพันธ์ ไฟป่า-หมอกควัน



วิธีรับมือ ไฟป่าและป้องกัน หมอกควัน (Smog)

เป็นภัยที่มีสถิติการเกิดสูง ในช่วงฤดูหนาวจนถึงฤดูร้อน

ไฟป่า (Wildfire)

- **1.กำจัดวัสดุที่เป็นเชื้อเพลิง**
บริเวณริมชายป่า
- **2.หลีกเลี่ยงการประกอบกิจกรรม**
ที่เกี่ยวข้องไฟ ใกล้แนวชายป่าและในป่า
- **3.ทำแนวคันดินหรือขุดร่องดิน**
ป้องกันการลุกลามในพื้นที่ใกล้เคียง
- **1.หลีกเลี่ยงการเผา** ในที่โล่งแจ้ง
ใช้วิธีฝังกลบ หรือเผาในภาชนะที่
มีฝาปิดแทน
- **2.หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรม**
กลางแจ้งเมื่ออยู่ในพื้นที่หมอกควัน
- **3.สวมหน้ากากอนามัย** เมื่อต้อง
อยู่ในพื้นที่หมอกควัน
- **4.ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด**
เพื่อลดปริมาณฝุ่นในบ้าน
- **5.ขับรถด้วยความระมัดระวัง**
เมื่อผ่านเส้นทางที่มีหมอกควัน

กองสาธารณสุข

องค์การบริหารส่วนตำบลปทุมดี