

สาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่น PM 2.5

ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5) มาจากสองแหล่งกำเนิดใหญ่ ๆ คือ

1. แหล่งกำเนิดโดยตรง ได้แก่ การเผาในที่โล่ง การคมนาคมขนส่ง การผลิตไฟฟ้า อุตสาหกรรมอาหารผลิต
2. การรวมตัวของก๊าซอื่นๆ ในบรรยากาศ โดยเฉพาะ ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO₂) และออกไซด์ของไนโตรเจน (NO_x) รวมทั้งสารพิษอื่นๆ ที่ล้วนเป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์ เช่น สารปรอท (Hg), แคดเมียม (Cd), อาร์เซนิก (As) หรือโพลีไซคลิกอะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (PAHs)



สรุป

ฝุ่น PM 2.5 เป็นฝุ่นละอองขนาดเล็กที่สามารถลอดผ่านจมูกของเราเข้าไปสู่ร่างกายได้โดยตรงและส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ดังนั้น เราจึงควรหาทางป้องกันมาเอาตัวเองไปเสี่ยงกับฝุ่น PM 2.5 เช่น การงดกิจกรรมที่ต้องทำในที่กลางแจ้ง หรือการใส่หน้ากากอนามัยเมื่อต้องออกไปทำธุระข้างนอก



ฝุ่น PM 2.5

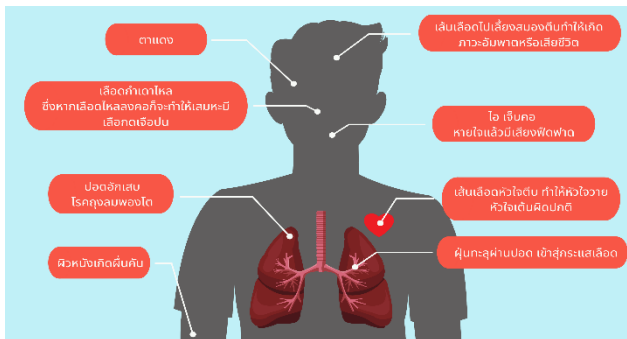
เข้าใจ PM 2.5 ฝุ่นพิษขนาดเล็ก



องค์การบริหารส่วนตำบลบางสมบุญ
อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก
www.bangsomboon.go.th
โทรศัพท์ : 037 - 349883

ผลกระทบทางร่างกาย

1. เกิดอาการไอ จาม หรือภูมิแพ้
2. ผู้ที่เป็นภูมิแพ้ฝุ่นอยู่แล้ว จะยิ่งถูกกระตุ้นให้เกิดอาการมากขึ้น
3. เกิดโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง
4. เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจเรื้อรัง
5. เกิดโรคปอดเรื้อรัง หรือมะเร็งปอด



ผลกระทบทางผิวหนัง

1. มีผื่นคันที่ตามตัว
2. ปวดแสบปวดร้อน มีอาการระคายเคือง
3. เป็นมลพิษ ถ้าเป็นหนักมากเกิดมลพิษบริเวณใบหน้า ข้อพับ ขาหนีบ
4. ทำร้ายเซลล์ผิวหนัง ทำให้ผิวอ่อนแอ เสียหายง่าย



วิธีการใส่หน้ากากอนามัยกันฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5

- ✚ ล้างมือทำความสะอาดก่อนใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่ติดอยู่บริเวณมือ
- ✚ เลือกขนาดของหน้ากากอนามัยให้เหมาะสม พอดีกับขนาดของใบหน้า หากเป็นเด็กควรเลือกขนาดเฉพาะเพื่อไม่ให้หน้ากากอนามัยใหญ่เกินไป
- ✚ ถอดหน้ากากอนามัยไว้ในอุ้งมือ แล้วครอบหน้ากากบริเวณปากและจมูก
- ✚ คล้องเชือกไว้กับหู ปรับตำแหน่งให้พอดี แล้วบีบบริเวณเส้นลวดให้พอดีกับจมูก
- ✚ ตรวจสอบความเรียบร้อยว่าหน้ากากอนามัยแนบสนิทกับใบหน้าหรือไม่
- ✚ สำหรับผู้ป่วย หากใส่หน้ากากอนามัยกันฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ชนิดที่มีช่องสำหรับหายใจออก ควร เปลี่ยนหน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ 3 ชั้น



ข้อแนะนำและวิธีการป้องกันตนเองจากฝุ่น PM 2.5

1. ลดการใช้นยานพาหนะส่วนตัว ส่งเสริมการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ
2. หลีกเลี่ยงการเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง เช่น การเผาพื้นที่เพื่อเตรียมการทำการเกษตรกรรม การเผาขยะ หรือวัสดุเหลือใช้ เป็นต้น
3. ควบคุมกระบวนการก่อสร้างให้มีฝุ่นน้อยที่สุด
4. ออกกำลังกายในที่ร่ม หรือที่มีฝุ่นน้อย และไม่ควรใส่หน้ากากอนามัยเวลาออกกำลังกาย
5. รับประทานอาหารที่มีส่วนช่วยในการป้องกันอันตราย ที่เกิดจากฝุ่น PM 2.5 เช่น วิตามินซี ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ร่างกายลดปัญหาจากภูมิแพ้ต่อระบบต่างๆ โดยเฉพาะระบบทางเดินหายใจหรือกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นสารต้านการอักเสบ ช่วยป้องกันความเสื่อมของร่างกายจากการได้รับฝุ่นละออง PM 2.5
6. ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ต้องออกชานนอกบ้าน หรือที่โล่งแจ้ง แนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัยชนิดที่เรียกว่า “เอ็นเก้าห้า (N95)” โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบทางเดินหายใจหรือโรคหัวใจเรื้อรัง เพราะสามารถป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้ดี
7. สำหรับคนทั่วไปอย่างน้อยให้ใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง