

## วิธีป้องกัน ฝุ่น

- ◆ สวมหน้ากากกรองฝุ่น
- ◆ ปิดประตูหน้าต่าง เพื่อป้องกันฝุ่นละอองเข้าบ้าน หากปิดหน้าต่างไม่ได้ ให้ใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดมาปิดแทนหน้าต่าง
- ◆ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย หรือทำงานหนักนอกบ้าน
- ◆ ดื่มน้ำมาก ๆ
- ◆ ไม่เผาขยะมูลฝอย
- ◆ ลดการใช้รถยนต์ หรือใช้แท็กซี่ที่จำเป็น เพื่อไม่ให้มลพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ทำให้อากาศแย่ไปกว่าเดิม



ขอขอบคุณข้อมูลจาก : โรงพยาบาลศิรินครินทร์ กรุงเทพฯ

ไม่เผาขยะเพื่อลดฝุ่น  
และลดโลกร้อนนะครับ

ด้วยความปรารถนาดีจาก  
องค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์หมากแข้ง

## ภัยจากฝุ่น PM 2.5



จัดทำโดย

งานสาธารณสุข สำนักงานปลัด  
องค์การบริหารส่วนตำบลโพธิ์หมากแข้ง  
อำเภอบึงโขงหลง จังหวัดบึงกาฬ

ติดต่อสอบถาม

E-mail:kongtunphomagkhang@gmail.com

หรือ <http://phomakhaeng.go.th/>

โทรศัพท์/โทรสาร 042 490 569

มือถือ 084 411 3762

## PM 2.5 คืออะไร?

คือ มลพิษฝุ่นที่มีขนาดเล็กกว่า 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผ่าศูนย์กลางของเส้นผมมนุษย์ เล็กจนสามารถเล็ดลอดจนจมูกเข้าสู่ร่างกายได้ และมีขนาดเพียงครึ่งหนึ่งของขนาดเม็ดเลือด(5 ไมครอน)ดังนั้นฝุ่นพิษจึงสามารถเข้าสู่เส้นเลือดฝอยและกระจายไปตามอวัยวะได้

**ฝุ่น** มีลักษณะที่ขรุขระคล้ายสำลี ฝุ่นเป็นพาหะนำสารอื่นเข้ามาด้วย เช่น แคดเมียม ปรอท โลหะหนัก ไฮโดรคาร์บอน และสารก่อมะเร็งจำนวนมาก

## ฝุ่น PM 2.5 มาจากไหน ?

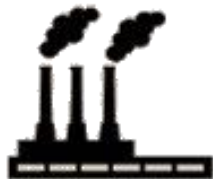
**มาจาก** การจราจร โรงงานอุตสาหกรรม การเผาไหม้ขยะที่มีคาร์บอนเป็นองค์ประกอบ สามารถเข้าสู่ทางโพรงจมูก แล้วเข้าสู่กระแสเลือด



เผาขยะในที่โล่ง



การจราจร



โรงงานอุตสาหกรรม

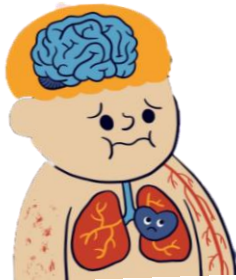
## PM 2.5 ทำร้ายสุขภาพของเราโดยไม่รู้ตัว

ฝุ่น PM 2.5 ในกรุงเทพปัจจุบันเกินค่ามาตรฐาน อยู่ในระดับที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดย PM 2.5 สามารถแทรกซึมเข้าไปในร่างกายได้โดยตรง **โดยการหายใจ** ส่งผลร้ายต่อสุขภาพอย่างมากโดยที่เราอาจไม่รู้ตัว

## PM 2.5 ส่งผลกระทบต่อร่างกายเราอย่างไร??

ส่งผลต่อร่างกายเด็กอย่างไรบ้าง

1. แสบตา ตาแดง
2. ผิวหนังอักเสบ ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง
3. สมอมีพัฒนาการช้า สมาธิสั้น
4. ภูมิแพ้กำเริบ หอบหืด
5. มีไข้ ตัวร้อน
6. แสบจมูก มีน้ำมูก ไอ จาม
7. อาจเป็นโรคร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต เช่น มะเร็งปอด หัวใจขาดเลือด ปอดอักเสบ เป็นต้น



## สัญญาณเตือนจากการแพ้ฝุ่น PM 2.5

ผิวหนัง เกิดเป็นตุ่มผื่น นูนแดงกระจายบนผิวหนัง ตวงตา ตาแดง เปลือกตาบวม มีน้ำตาไหล ใต้ตาข้ำมีสีคล้ำขึ้น

ทางเดินหายใจ คั้น แน่นในโพรงจมูก แน่นหน้าอก ไอ จาม มีน้ำมูกแบบใสๆ



รักใคร่ต้องเตือนให้สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันฝุ่นกันนะ!

เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง ควรสวมหน้ากากอนามัย

**N95** ซึ่งหนากว่าหน้ากากอนามัยทั่วไป เพื่อป้องกันฝุ่นละออง และงดกิจกรรมกลางแจ้งในบริเวณที่มี ค่า PM 2.5 เกินมาตรฐาน ก่อนฝุ่นละอองจะเข้าไปสะสมในร่างกายจนก่อให้เกิดโรคร้าย และหากมีอาการผิดปกติ ไอ จามรุนแรง แน่นหน้าอก หรือหายใจเร็ว ควรรีบพาไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด!!!!

