

เสี่ยงเป็นโรค

- โรคหลอดเลือดในสมอง
- โรคปอดอุดตันเรื้อรัง
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคมะเร็งปอด
- โรคติดเชื้อเฉียบพลันระบบหายใจส่วนล่าง

ช่วยกันลด ด้วยการ



งดการเผาในที่โล่ง ใช้บริการขนส่งสาธารณะ

การป้องกัน

กรณีที่สภาพอากาศส่งผลต่อระบบสุขภาพแนะนำให้หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งในพื้นที่ๆ มีมลพิษหากจำเป็น แนะนำให้สวมหน้ากากอนามัย



สำนักปลัด องค์การบริหารส่วน
ตำบลเชียงหวาง
งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
www.chiangwang.go.th
email: saraban@chiangwang.go.th
ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ :
saraban@chiangwang.go.th
โทรศัพท์ : 042-219670



เอกสารประชาสัมพันธ์

PM 2.5

ไม่ใช่ หมอก หรือ คว้น

แต่เป็น “ฝุ่นพิษ”

มาจากไหน ?

- * ท่อไอเสียรถยนต์
- * การเผาไหม้
- * การผลิตไฟฟ้า
- * อุตสาหกรรม

“แหล่งกำเนิด”

ฝุ่นละออง PM 2.5 ถือเป็นมลพิษต่อสุขภาพของมนุษย์เพราะเป็นฝุ่นที่มีขนาดเล็กมากกว่าเส้นผมถึง 20 เท่า ทำให้เล็ดลอดผ่านขนจมูกเข้าสู่ปอด และหลอดเลือดได้ง่าย ส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว

สาเหตุการเกิดฝุ่น PM



การจราจรและการคมนาคมขนส่ง



เผาขยะ เศษใบไม้กิ่งไม้ในที่โล่งแจ้ง



โรงงานอุตสาหกรรม



คร่าวเรือน

PM 2.5

6 วิธีป้องกันฝุ่น PM 2.5

1. ลดกิจกรรมกลางแจ้งในวัน เช่น การสูบบุหรี่ การฉีดพ่น การใช้แป้ง
2. สวมหน้ากากป้องกัน ฝุ่นละออง N95
3. ควรปรับระบบอากาศในรถ ให้เป็นระบบหมุนเวียนภายใน ดูแลความสะอาดเครื่องปรับอากาศ ในรถและที่ทำงานอย่างสม่ำเสมอ
4. ทำความสะอาด โดยใช้น้ำยาล้างจานทำความสะอาด
5. หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง เมื่อหากเป็นการเพิ่มอัตราการหายใจมากขึ้น ทำให้มลพิษเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ
6. ใช้พัดลมร่วมกับเครื่องกรองอากาศ ชนิดที่มีแผ่นกรอง HEPA

สุด = สุข
ฝุ่น = มลพิษ

รู้ทัน PM 2.5

PM 2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน เทียบได้ว่ามีขนาดประมาณ 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผมมนุษย์ เมื่อหายใจเข้าไป สามารถแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และเข้าสู่อวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย

ผลกระทบ



ไอ จาม มีน้ำมูก เจ็บคอ มีไข้

แสบหรือคันตา ตาแดง น้ำตาไหล

เหนื่อยง่าย หัวใจเต้นเร็ว

โรคหอบหืด

กลุ่มเสี่ยง

