

เสี่ยงเป็นโรค

- โรคหลอดเลือดในสมอง
- โรคปอดอุดตันเรื้อรัง
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคมะเร็งปอด
- โรคติดเชื้อเฉียบพลันระบบหายใจส่วนล่าง

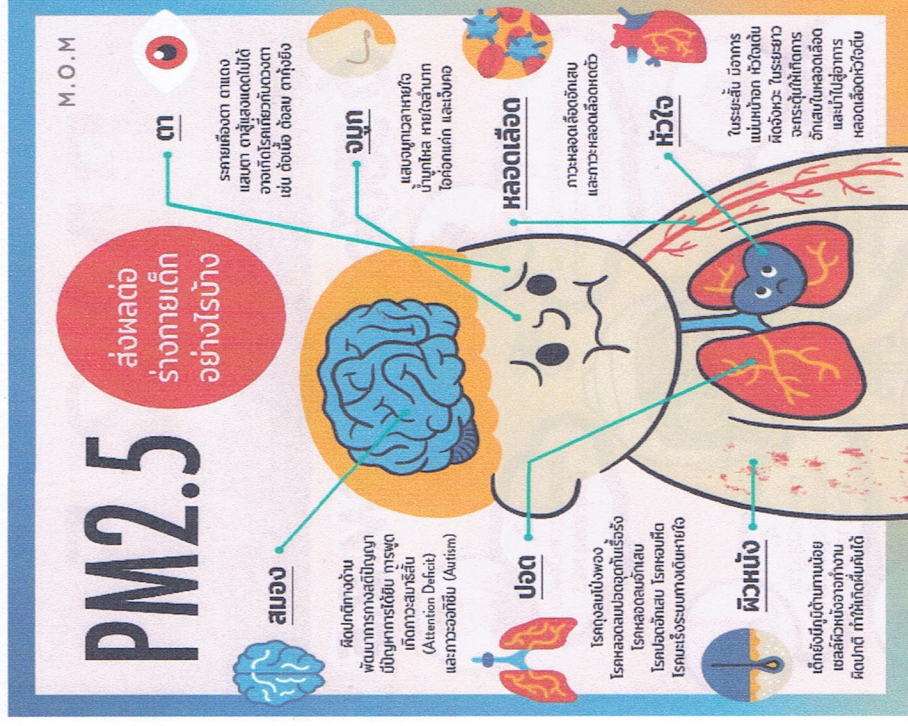
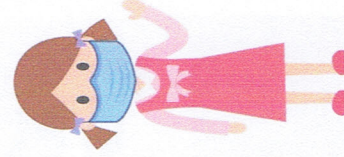
ช่วยกันลด ด้วยการ



งดการเผาในที่โล่ง ใช้บริการขนส่งสาธารณะ

การป้องกัน

กรณีที่สภาพอากาศส่งผลกระทบต่อระบบสุขภาพแนะนำให้หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งในพื้นที่ๆ มีมลพิษหากจำเป็น แนะนำให้สวมหน้ากากอนามัย



เอกสารประชาสัมพันธ์

PM 2.5

ไม่ใช่ หมอก หรือ คาร์บอน

แต่เป็น “ฝุ่นพิษ”

มาจากไหน ?

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

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลหนองพลับ

งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

www.nongplub.go.th

g-mail: obt.nongplub@gmail.com

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : saraban@nongplub.go.th

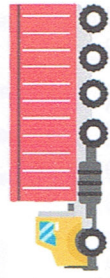
โทรศัพท์ : 032-909669

มือถือ : 081-7634700

“แหล่งกำเนิด”

ฝุ่นละออง PM 2.5 ถือเป็นมลพิษต่อสุขภาพของมนุษย์เพราะเป็นฝุ่นที่มีขนาดเล็กมากกว่าเส้นผมถึง 20 เท่า ทำให้เล็ดลอดผ่านขนจมูกเข้าสู่ปอด และลอดเลือดได้ง่าย ส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว

สาเหตุการเกิดฝุ่น PM



การจราจรและการคมนาคมขนส่ง



เผาขยะ เศษไม้กิ่งไม้ในที่โล่งแจ้ง



โรงงานอุตสาหกรรม



ครัวเรือน

PM 2.5

6 วิธีป้องกันฝุ่น PM 2.5

- สดชื่นสุขภาพภายในบ้าน เช่น การสูบบุหรี่ การใช้เตาถ่าน การใช้สเปรย์
- สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง N95
- ควรปรับระบบอากาศในรถให้เป็นระบบหมุนเวียนภายใน ดูความสะอาดเครื่องปรับอากาศ ในรถและที่นำของขึ้นรถ
- ทำความสะอาด โดยใช้ผ้าชุบน้ำเช็ด แทนการกวาด
- งดออกกำลังกายกลางแจ้ง เนื่องจากเป็นการเพิ่มอัตราการหายใจเข้าสู่อากาศ ทำให้มลพิษเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ
- ใช้พัดลมร่วมกับเครื่องกรองอากาศ ชนิดที่มีแผ่นกรอง HEPA

สูด **สูด** **สูด**

PM 2.5 PM 2.5 PM 2.5

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 คันแสบ น้ำตาไหล
- เหนื่อยง่าย หัวใจเต้นเร็ว
- โรคหอบหืด

กลุ่มเสี่ยง

