



ประจำปี 2565



1 / 2

ผลกระทบทางร่างกาย

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



ผลกระทบทางผิวหนัง

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



วิธีการใส่หน้ากากอนามัยกันฝุ่นละออง

ขนาดเล็ก PM 2.5

- ล้างมือทำความสะอาดก่อนใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่ติดอยู่บริเวณมือ
- เลือกขนาดของหน้ากากอนามัยให้เหมาะสม พอดีกับขนาดของใบหน้า หากเป็นเด็กควรเลือกขนาดเฉพาะ เพื่อไม่ให้ หน้ากากอนามัยใหญ่เกินไป
- ถอดหน้ากากอนามัยไว้ในอุ้งมือ แล้วครอบหน้ากากบริเวณปากและจมูก
- คล้องเชือกไว้กับหู ปรับตำแหน่งให้พอดี แล้วบีบบริเวณเส้นลวดให้พอดีกับจมูก
- ตรวจสอบความเรียบร้อยว่าหน้ากากอนามัยแนบสนิทกับใบหน้าหรือไม่
- สำหรับผู้ป่วย หากใส่หน้ากากอนามัยกันฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ชนิดที่มีช่องสำหรับหายใจออก ควร เปลี่ยนเป็นหน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ 3 ชั้น



ข้อแนะนำและวิธี

ป้องกันตนเองจากฝุ่น PM 2.5

1. ลดการใช้จ่ายยานพาหนะส่วนตัว ส่งเสริมการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ
2. หลีกเลี่ยงการเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง เช่น การเผา เพื่อเตรียมการทำเกษตรกรรม การเผาขยะ หรือเหลือใช้ เป็นต้น
3. ควบคุมกระบวนการก่อสร้างให้มีฝุ่นน้อยที่สุด
4. ออกกำลังกายในที่ร่ม หรือที่มีฝุ่นน้อย และไม่ควรมองหน้ากากอนามัยเวลาออกกำลังกาย
5. รับประทานอาหารที่มีส่วนช่วยในการป้องกันอันตรายที่เกิดจากฝุ่น PM2.5 เช่น วิตามินซี ซึ่งเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ร่างกายลดปัญหาจากภูมิแพ้ ระบบต่างๆ โดยเฉพาะระบบ ทางเดินหายใจ ทดแทนกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นสารต้านการอักเสบ ป้องกันความเสื่อมของร่างกายจากการได้รับฝุ่นละออง PM2.5
6. ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ต้องออกข้างบ้าน หรือที่โล่งแจ้ง แนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัยชนิดที่เรียกว่า “เอ็นเก้าห้า (N95)” โดยเฉพาะ ซึ่งเป็นโรคระบบ ทางเดินหายใจ หรือโรคหัวใจ เพราะสามารถป้องกัน ฝุ่น PM2.5 ได้ดี
7. สำหรับคนทั่วไปอย่างน้อยให้ใส่หน้ากากอนามัยออกจากบ้านทุกครั้ง