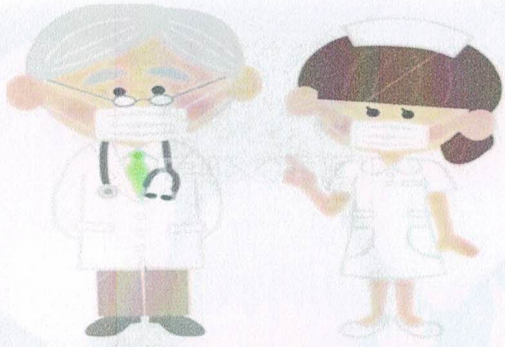


# วิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

1. หันด้านที่เป็นสีเขียวและมันออกด้านนอก
2. ให้ส่วนที่มีแผ่นเสริมความแข็งแรงและช่วยในการเข้ารูอยู่ด้านบนบนของจมูก สังเกตรอยพับของผ้าด้านหน้าต้องพับลง หากใส่รอยพับจะกักเก็บฝุ่นละอองในรอยพับ ทำให้หายใจลำบาก



## ลดการเกิดฝุ่นPM2.5



## ข้อแนะนำและวิธีการ ป้องกันตนเองจากฝุ่น PM2.5

1. ลดการใช้อยานพาหนะส่วนตัว ส่งเสริมการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ

2. หลีกเลี่ยงการเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง เช่น การเผาพื้นที่เพื่อเตรียมการทำ

เกษตรกรรม การเผาขยะ หรือวัสดุเหลือใช้ เป็นต้น

3. ควบคุมกระบวนการก่อสร้างให้มีฝุ่นน้อยที่สุด

4. ออกกำลังกายในที่ร่ม หรือที่มีฝุ่นน้อย และไม่ควรรีใส่หน้ากากอนามัยเวลาออกกำลังกาย

5. รับประทานอาหารที่มีส่วนช่วยในการป้องกันอันตรายที่เกิดจากฝุ่น PM2.5 เช่น วิตามินซี ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันร่างกายลดปัญหาจากภูมิแพ้ต่อระบบต่างๆ โดยเฉพาะระบบทางเดินหายใจ หรือกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นสารต้านการอักเสบ ช่วยป้องกันความเสื่อมของร่างกายจากการได้รับฝุ่นละออง PM2.5

6. ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ต้องออกข้างนอกบ้าน หรือในที่โล่งแจ้ง แนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัยชนิดที่เรียกว่า “เอ็นเก้าห้า (N95)” โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ หรือโรคหัวใจเรื้อรัง เพราะสามารถป้องกันฝุ่น PM2.5 ได้ดี

7. สำหรับคนทั่วไปอย่างน้อยให้ใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง



## ฝุ่น PM 2.5

## เข้าใจ PM 2.5 ฝุ่นพิษขนาดเล็ก



องค์การบริหารส่วนตำบลลำพวรรณรา  
ตำบลลำพวรรณรา อำเภอลำพวรรณรา  
จังหวัดนครศรีธรรมราช

# รู้จักฝุ่นพิษ PM 2.5

**ฝุ่นละออง PM 2.5** คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน เทียบได้ว่ามีขนาดประมาณ 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผมมนุษย์ เล็กจนจมูกของมนุษย์ที่ทำหน้าที่กรองฝุ่นนั้นไม่สามารถกรองได้ จึงแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจกระแสเลือด และเข้าสู่อวัยวะอื่นๆ ในร่างกายได้ ฝุ่นเป็นพาหะนำสารอื่นเข้ามาด้วย เช่น แคดเมียม ปรอท โลหะหนัก และสารก่อมะเร็งอื่นๆ

## สาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่น PM 2.5

ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5) มาจากสองแหล่งกำเนิดใหญ่ๆ คือ

1. แหล่งกำเนิดโดยตรง ได้แก่ การเผาในที่โล่ง การคมนาคมขนส่ง การผลิตไฟฟ้า อุตสาหกรรมการผลิต
2. การรวมตัวของก๊าซอื่นๆในบรรยากาศ โดยเฉพาะซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO<sub>2</sub>) และออกไซด์ของไนโตรเจน (NO<sub>x</sub>) รวมทั้งสารพิษอื่นๆ ที่ล้วนเป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์ เช่น สารปรอท (Hg), แคดเมียม (Cd), อาร์เซนิก (As) หรือโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน (PAHs)



## อันตรายและผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM2.5

ร่างกายของผู้ที่แข็งแรงเมื่อได้รับฝุ่น PM2.5 อาจจะไม่ส่งผลกระทบต่อให้เห็นในช่วงแรกๆ แต่หากได้รับติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือสะสมในร่างกายสุดท้ายก็จะก่อให้เกิดอาการผิดปกติของร่างกายในภายหลัง โดยแบ่งได้เป็นผลกระทบทางร่างกาย และผลกระทบทางผิวหนัง

## 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

