

## เสี่ยงเป็นโรค

- โรคหลอดเลือดในสมอง
- โรคปอดอุดตันเรื้อรัง
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคมะเร็งปอด
- โรคติดเชื้อเฉียบพลันระบบหายใจส่วนล่าง

## ช่วยกันลด ด้วยการ



งดการเผาในที่โล่ง ใช้บริการขนส่งสาธารณะ

## การป้องกัน

กรณีที่สภาพอากาศส่งผลต่อระบบสุขภาพแนะนำให้หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งในพื้นที่ๆ มีมลพิษหากจำเป็น แนะนำให้สวมหน้ากากอนามัย



เอกสารประชาสัมพันธ์

# PM 2.5

ไม่ใช่ หมอก หรือ คว้น แต่เป็น “ฝุ่นพิษ”

## มาจากไหน ?

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

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลควนสุบรรณ  
งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
www.Khuansuban.go.th  
โทรศัพท์ : 0 7738 0493

# “แหล่งกำเนิด”

ฝุ่นละออง PM 2.5 ถือเป็นมลพิษต่อสุขภาพของมนุษย์เพราะเป็นฝุ่นที่มีขนาดเล็กมากกว่าเส้นผมถึง 20 เท่า ทำให้เล็ดลอดผ่านขนจมูกเข้าสู่ปอด และหลอดเลือดได้ง่าย ส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว

## สาเหตุการเกิดฝุ่น PM



การจราจรและการคมนาคมขนส่ง



เผาขยะ เศษใบไม้กิ่งไม้ในที่โล่งแจ้ง



โรงงานอุตสาหกรรม



คริวเรือน

### 6 วิธีป้องกันฝุ่น PM 2.5

1. ลดแหล่งมลพิษภายในบ้าน เช่น การสูบบุหรี่ การใช้เตาถ่าน การใช้สเปรย์
2. สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง N95
3. ควรปรับระบบอากาศในรถให้เป็นระบบหมุนเวียนภายใน ดูแลความสะอาดเครื่องปรับอากาศในรถและที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ
4. ทำความสะอาดโดยใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดแทนการกวาด
5. งดออกกำลังกายกลางแจ้ง เนื่องจากเป็นการเพิ่มอัตราการหายใจมากขึ้น ทำให้มลพิษเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ
6. ใช้พัดลมร่วมกับเครื่องกรองอากาศชนิดที่มีแผ่นกรอง HEPA

**สุด = สุข**  
ฝุ่น บุหรี่

# รู้ทัน PM 2.5

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

## ผลกระทบ



- ไอ อาม มีน้ำมูก เจ็บคอ มีไข้
- แสบหรือคันตา ตาแดง น้ำตาไหล
- เหนื่อยง่าย หัวใจเต้นเร็ว
- โรคประจำตัว

## กลุ่มเสี่ยง

