



## ประชาสัมพันธ์

### ลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น PM ๒.๕ ง่ายๆ เริ่มได้จากเรื่องใกล้ตัว

ปัญหาฝุ่นละออง PM ๒.๕ ในประเทศไทย เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทุกปี บางครั้งสถานการณ์รุนแรงส่งผลกระทบต่อสุขภาพถึงขั้นต้องออกมาตรการเข้มข้นเพื่อแก้ปัญหา ขณะที่หน่วยงานด้านสาธารณสุข ต่าง ๆ ได้ให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพและเตือนประชาชนหลายเรื่องให้ระวังหรือหลีกเลี่ยงการไปอยู่ในพื้นที่ที่ฝุ่นเกินค่ามาตรฐาน หรือการสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็กมาก เช่น หน้ากาก N๙๕ การใส่ แวนกันลมป้องกันดวงตาไม่ให้สัมผัสฝุ่น และการจัดบ้านปลอดฝุ่น

สาเหตุของการเกิดฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM ๒.๕ มาจากสองปัจจัย คือ ปัจจัยที่ควบคุมได้ และไม่ได้ ปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ คือ ฝุ่นที่เกิดขึ้นในฤดูหนาวเพราะเป็นช่วงที่สภาพอากาศนิ่ง ลมสงบทำให้การไหลเวียนหรือถ่ายเทของอากาศไม่ดี ส่งผลให้ฝุ่น PM ๒.๕ ไม่กระจายตัวและเกิดการสะสมเกิน ค่ามาตรฐาน ส่วนปัจจัยที่เราสามารถควบคุมได้คือ ฝุ่นที่เกิดจากวิถีชีวิต การทำกิจกรรมหรือพฤติกรรม ของเราในแต่ละวันที่ทำให้เกิดแหล่งกำเนิดฝุ่น

กำลังสำคัญของการแก้ปัญหาฝุ่นละออง PM ๒.๕ คือ ประชาชนคนในสังคม ที่จะต้องมีความรู้ความเข้าใจ ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและให้ความร่วมมือเลิกพฤติกรรมที่ก่อฝุ่นอย่าง ต่อเนื่องไม่เฉพาะในช่วงที่เกิดปัญหา

**แนวทางในการช่วยลดปริมาณฝุ่น PM ๒.๕ ที่สามารถทำได้ง่ายๆ ๖ วิธีดังนี้**

#### ๑. งดเผาขยะ งดจุดธูป เปลี่ยนมาใช้ธูปไฟฟ้า

การเผาขยะจะทำให้เกิดการเผาไหม้ซึ่งจะเป็นการเพิ่มควัน และฝุ่นพิษให้อากาศ นอกจากนี้ควรปรับเปลี่ยนการจุดธูป ซึ่งปกติจะทำให้เกิดฝุ่นจากธูป และควัน มาใช้ธูปและเทียนแบบไฟฟ้า ทั้งนี้เพื่อลดปริมาณควัน และลดอัตราการเกิดอัคคีภัยในช่วงหน้าหนาวที่อากาศแห้งได้ด้วย ซึ่งแนวทางการแก้ไขในเรื่องของการเผาขยะ โดยการหมุนเวียนทรัพยากร (Zero Waste) เพื่อช่วยลดปริมาณขยะและนำกลับมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยการหลีกเลี่ยงการก่อให้เกิดขยะ นำสิ่งของกลับมาใช้ใหม่ ใช้วัสดุทดแทน ซึ่งการกระทำเหล่านี้จะช่วยลดปัญหาขยะลงได้

## ๒. ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ

การป้องกันฝุ่นด้วยการปิดหน้าต่างๆ และประตูบ้านตลอดเวลา อาจลดปริมาณฝุ่นทั่วไปได้ แต่ฝุ่น PM ๒.๕ เป็นฝุ่นที่มีอนุภาคเพียง ๒.๕ ไมครอน ซึ่งเป็นขนาดเล็กมากจนเครื่องปรับอากาศไม่สามารถดักจับได้ ตัวช่วยในการดักจับฝุ่นด้วยเครื่องฟอกอากาศจึงเป็นทางเลือกที่คนหันมาใช้กันมากขึ้น เครื่องฟอกอากาศที่ขายในท้องตลาดมีหลายแบรนด์ให้เลือก แต่การเลือกซื้อเครื่องฟอกอากาศที่เหมาะสม ควรคำนึงถึงขนาดของพื้นที่ห้องกับขนาดของตัวเครื่องให้เหมาะสมกัน จึงจะมีประสิทธิภาพที่ดี

## ๓. ปลุกต้นไม้ฟอกอากาศ

ปัจจุบันการปลุกต้นไม้ฟอกอากาศเป็นเทรนด์ที่ผู้คนกำลังให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากให้ความสวยงามสบายตาแล้ว ยังทำให้อากาศภายในบ้านสดชื่นด้วย ต้นไม้ที่มีคุณสมบัติในการฟอกอากาศและเป็นที่ยอมรับสำหรับการนำมาปลูก และวางตามจุดต่างๆ ของบ้าน มีหลากหลายพรรณไม้ ยกตัวอย่างเช่น ต้นยางอินเดีย พลูด่าง เศรษฐีเรือนใน เศรษฐีพันล้าน ลิ้นมังกร เขียวหมื่นปี เดหลี ไทรใบสัก กวักมรกต และยังมีอีกมากมาย ทั้งนี้ต้นไม้แต่ละชนิด จะมีคุณสมบัติและการดูแลที่แตกต่างกันไป ควรศึกษารายละเอียดก่อนนำมาปลูกด้วย

## ๔. ลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล

สาเหตุของฝุ่นละอองขนาดเล็ก ร้อยละ ๕๐-๖๐% มาจากการขับขี่ยานพาหนะบนท้องถนน สังเกตได้ว่าบริเวณที่มีการจราจรติดขัดมักมีอากาศที่หมุกหมัว เนื่องจากหลายปัจจัย เช่น การเสียดสีของยางกับพื้นถนนทำให้เกิดฝุ่นละออง อีกทั้งรถยนต์ยังปล่อยควันจากท่อไอเสีย หากผู้คนส่วนใหญ่ลดอัตราการใช้รถบนท้องถนน หันไปใช้ระบบขนส่งมวลชนมากขึ้น ก็จะช่วยทำให้ปริมาณฝุ่นละอองที่เกิดจากปัญหาเหล่านี้ลดลงตามไปด้วยเช่นกัน

## ๕. หมั่นเช็คสภาพรถ เพื่อลดควันดำ

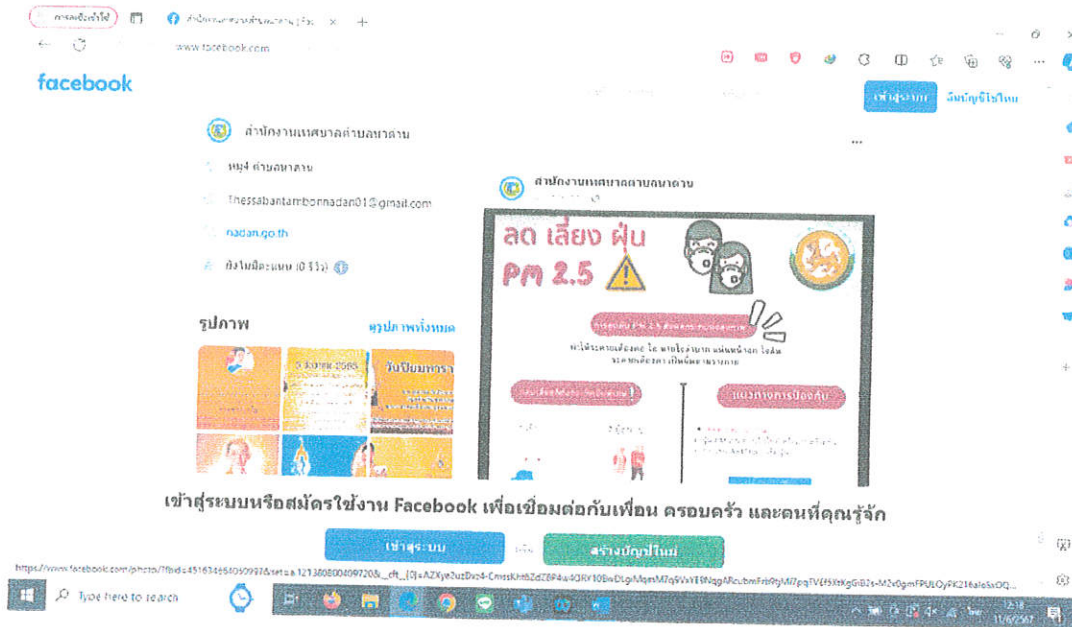
การเผาไหม้ของเครื่องยนต์ที่ไม่สมบูรณ์ของทั้งรถยนต์และมอเตอร์ไซค์ จะทำให้เกิดควันดำ และมลพิษทางอากาศ จึงควรหมั่นตรวจเช็คเครื่องยนต์ให้อยู่ในสภาพปกติ การใช้งานไม่ควรมีควันดำ หรือปล่อยควันดำขณะขับขี เพียงเท่านี้ก็ช่วยลดมลพิษทางอากาศได้อีกช่องทาง

## ๖. หมั่นทำความสะอาดบ้าน

การทำทำความสะอาดบ้าน ปิดกวาดเช็ดถูเฟอร์นิเจอร์ด้วยผ้าชุบน้ำเพื่อป้องกันการกระจายของฝุ่น รวมทั้งการล้างอุปกรณ์เครื่องใช้ เครื่องปรับอากาศ พัดลม แผ่นกรองอากาศ มุ้งลวด และเช็ดทุกซอกมุมของบ้าน เพื่อช่วยลดแหล่งสะสมของฝุ่นได้อย่างง่าย ๆ

**ความร่วมมือร่วมใจในเรื่องใกล้ๆ ตัวเหล่านี้** ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการแก้ปัญหา PM ๒.๕ อย่างเป็นรูปธรรม ที่เราสามารถทำได้เพื่อรักษาสุขภาพอากาศและสิ่งแวดล้อมให้สะอาดอย่างยั่งยืน

เทศบาลตำบลนาด่านได้ประชาสัมพันธ์ ลด เลี่ยง PM 2.5 ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2566



เข้าสู่ระบบหรือสมัครใช้งาน Facebook เพื่อเชื่อมต่อกับเพื่อน ครอบครัว และคนที่คุณรู้จัก

## ลด เลี่ยง ฝุ่น PM 2.5

**การสูดฝุ่น PM 2.5 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ**

ทำให้ระคายเคืองคอ ไอ หายใจลำบาก แสบหน้าอก ใจเต้น  
ระคายเคืองตา เป็นผื่นตามร่างกาย

**กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวังเป็นพิเศษ!**

- 1. เด็ก
- 2. ผู้สูงอายุ
- 3. หญิงตั้งครรภ์
- 4. ผู้ป่วย 4 กลุ่มโรค ได้แก่
  - \*กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ
  - \*กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด
  - \*กลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ
  - \*กลุ่มโรคตาอักเสบ

"ผลกระทบ ต่อสุขภาพ อาจรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป"

**แนวทางการป้องกัน**

- **ติดตามสถานการณ์**  
ค่าฝุ่น PM 2.5 ทางเว็บไซต์ หรือแอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น Air4Thai , เช็คฝุ่น
- **สวมหน้ากากอนามัย**  
ที่มีประสิทธิภาพป้องกันฝุ่น PM 2.5 เช่น หน้ากาก N95 และ ลดการทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- **ปิดบ้านให้มิดชิด**  
ทำหมอนอะครีลิกเป็นฝั้วจะดี โดยเฉพาะบ้านที่มีผู้ป่วยพักอาศัยอยู่

"เพื่อปัญหาฝุ่น PM 2.5 กลับมาอีกครั้ง ควรหมั่นดูแลสุขภาพ และ สังเกตตนเองอยู่เสมอ หากมีอาการแพ้รุนแรง ให้รีบไปพบแพทย์ทันที"

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : กรมควบคุมโรค      กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม : กลุ่มงานป้องกันโรค