PM 2.5 สถานการณ์ PM2.5 กทม.

>>วันที่ 5 มีนาคม 2561<<

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ข้อมูลจาก:
กรมควบคุมมลพิษ
ณ เวลา 08.00 น.

สรุปสถานการณ์รายวัน

สถานการณ์ปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน (พีเอ็ม 2.5 หรือ $PM_{2.5}$) เฉลี่ย 24 ชม.

- ค่าต่ำสุด 10 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร
- ค่าสูงสุด 18 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร

PM 2.5 อยู่ในระดับ ปลอดภัย

(อยู่ในช่วงระหว่าง 0 - 25 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร)

คำแนะนำในการปฏิบัติตน

ประชาชนทั่วไป

- ทำกิจกรรมนอกอาคารได้

ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็ก

- ทำกิจกรรมนอกอาคารได้

ผู้ที่มีโรคประจำตัว

- ทำกิจกรรมนอกอาคารได้

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ในวันที่เมือง...เป็นฝุ่น PM 2.5

คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน (Particulate Matter : $PM_{2.5}$)

พีเอ็ม 2.5 มาจากไหน?

- ไอเสียรถยนต์
- ใช้ฟืนถ่านหุงต้มอาหาร
- เผาขยะและหญ้า
- การเผาเชื้อเพลิงในโรงงานอุตสาหกรรม

อันตรายจาก $PM_{2.5}$

มะเร็งปอด

ระคายเคืองจมูก แสบจมูก ไอ มีเสมหะ

โรคหลอดเลือดหัวใจ, หลอดเลือดสมอง, หัวใจขาดเลือด

ทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

การป้องกันและดูแลตนเอง

ทำความสะอาดบ้านทุกวัน

ติดตามสถานการณ์จากทางราชการและสื่อต่างๆ

ปลูกต้นไม้เพื่อลดฝุ่น

เตรียมยาประจำตัว หากมีอาการผิดปกติรีบไปพบแพทย์

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

ใช้หน้ากากอนามัย
และสวมแว่นตาทุกครั้งที่ออกจากบ้าน

สำหรับหน้ากากอนามัย แนะนำให้ใช้หน้ากาก N95
เพราะสามารถกันฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ดีกว่า

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

คำแนะนำในการใช้หน้ากาก

ป้องกัน ฝุ่นจิ๋ว PM 2.5

ในวันที่เมือง...เป็นฝุ่น

- เลือกใช้หน้ากากกันฝุ่นขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอนที่ได้มาตรฐาน
- ควรสวมหน้ากากให้กระชับกับใบหน้า สายรัดหนึ่งสายอยู่เหนือใบหู และอีกหนึ่งสายอยู่ใต้ใบหู และกดส่วนที่เป็นโลหะให้กระชับแน่นกับสันจมูก
- เลือกขนาดที่เหมาะครอบได้กระชับกับจมูกและใต้คาง ควรแนบกับใบหน้า

- ควรทิ้ง เมื่อพบว่าหายใจลำบากหรือภายในหน้ากากสกปรก
- หากเป็นไปได้ควรเปลี่ยนหน้ากากอันใหม่ทุกวัน
- ถ้าสวมใส่แล้วมีอาการมึนงงหรือคลื่นไส้ควรหลบไปอยู่ที่ที่ปลอดจากมลพิษอากาศถอดหน้ากากออกและปรึกษาแพทย์

* กรณีเป็นผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจหรือโรคปอด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะใช้หน้ากาก

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

แนวทางการป้องกันการเกิดโรคจากปัญหามลพิษทางอากาศ

พีเอ็มเท็น (PM 10) เฉลี่ย 24 ชั่วโมง ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร	ประชาชนทั่วไป	เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์	ผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ/ระบบหลอดเลือดและหัวใจ
0 – 50 ปลอดภัย	กิจกรรมปกติ	กิจกรรมปกติ	กิจกรรมปกติ
51 – 120 เฝ้าระวัง	กิจกรรมปกติ	หลีกเลี่ยงสถานที่มีฝุ่นละออง จำกัดเวลากิจกรรมนอกอาคาร	• หลีกเลี่ยงสถานที่มีฝุ่นละออง • จำกัดเวลากิจกรรมนอกอาคาร • เตรียมยาและอุปกรณ์จำเป็นให้พร้อม
121 – 350 มีผลกระทบ	ลดกิจกรรมที่ต้องใช้ระยะเวลาและออกแรงมากนอกอาคาร	จำกัดกิจกรรมที่ต้องใช้ระยะเวลาและออกแรงมากนอกอาคาร	• หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องใช้ระยะเวลาและออกแรงมากนอกอาคาร • หากเลี่ยงไม่ได้ให้ลดระยะเวลาและสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง
351 – 420 มีผลกระทบมาก	• หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ใช้เวลาและออกแรงมากนอกอาคาร • หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ลดระยะเวลากิจกรรม และสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง	• ทำกิจกรรมนอกอาคารให้น้อยที่สุด • หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ลดระยะเวลาและสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง	• หลีกเลี่ยงกิจกรรมนอกอาคาร • หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง
มากกว่า 420 มีผลกระทบรุนแรง	• ทำกิจกรรมนอกอาคารให้น้อยที่สุด • หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ลดระยะเวลาและสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง	• อยู่ในอาคารหรือห้องสะอาดปลอดฝุ่นละออง • สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองหากจำเป็นต้องออกนอกอาคาร	• อยู่ในอาคารหรือห้องสะอาดปลอดฝุ่นละออง • สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองหากจำเป็นต้องออกนอกอาคาร