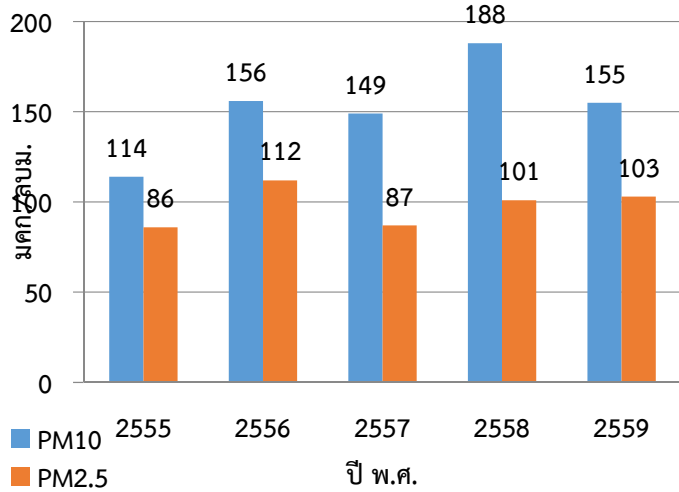


สถานการณ์มลพิษทางอากาศกรุงเทพมหานครและ
ปริมณฑล ในวันที่ 24 มกราคม 2561

ปริมาณฝุ่นละออง PM₁₀ & PM_{2.5} (ค่าเฉลี่ย 24
ชั่วโมงสูงสุด)



จากสถานการณ์ปัญหาฝุ่นละอองในกรุงเทพฯ ตามปกติแล้วค่ามาตรฐานมลพิษในอากาศจะอยู่ที่ไม่เกิน 50 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร ซึ่งอยู่ในระดับดี หรือไม่เกิน 120 ไมโครกรัม คือระดับปานกลาง แต่ช่วงที่ผ่านมาค่ามลพิษในอากาศสูงเกินมาตรฐาน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน

แนวทางในการดูแลตนเองเพื่อป้องกันโรคที่มากับมลพิษทางอากาศ

1. การรักษาสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้สะอาดปลอดฝุ่นละออง ความสะอาดห้องอยู่เสมอ
2. ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ การแจ้งเตือนพื้นที่ต้องเฝ้าระวัง และปฏิบัติตามคำแนะนำตามประกาศของหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง
3. หากออกนอกอาคาร ควรปิดปากและจมูกด้วยหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองที่ได้มาตรฐาน ชนิดครอบทั้งปากและจมูก หรือใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ ปิดแทนชั่วคราว เพื่อป้องกันหายใจฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย
4. งดการรองรับน้ำฝนไว้ใช้อุปโภคบริโภคชั่วคราว
5. สังเกตอาการผิดปกติของร่างกายและคนในครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้มีปัญหาสุขภาพ ควรงดออกกำลังกายกลางแจ้งเพราะขณะออกกำลังกายจะอัตราการหายใจสูงกว่าปกติ
6. กลุ่มเสี่ยง เด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีปัญหาโรคหัวใจ โรคปอด โรคหอบหืด ควรงดกิจกรรมนอกอาคาร และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด หากผิดปกติพบแพทย์ทันที
7. กรณีสถานการณ์รุนแรง ให้ย้ายที่พักไปที่อื่นชั่วคราว และจัดเตรียมสำรองยาไว้ให้เพียงพอ
8. เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินสามารถแจ้งเหตุ/ขอความช่วยเหลือได้ที่สถานพยาบาลใกล้บ้าน ศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพมหานคร หรือโทรแจ้งระบบบริการการแพทย์ฉุกเฉิน ที่หมายเลข 1669 ตลอด 24 ชั่วโมง

แนวทางการป้องกันการเกิดโรคจากปัญหามลพิษทางอากาศ

<p>พีเอ็มเท็น (PM 10) เฉลี่ย 24 ชั่วโมง ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร</p>	 ประชาชนทั่วไป	 เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์	 ผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ/ ระบบหลอดเลือดและหัวใจ
0 – 50 ปลอดภัย 	กิจกรรมปกติ	กิจกรรมปกติ	กิจกรรมปกติ
51 – 120 เฝ้าระวัง 	กิจกรรมปกติ	หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีฝุ่นละออง จำกัดเวลากิจกรรมนอกอาคาร	<ul style="list-style-type: none"> ● หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีฝุ่นละออง ● จำกัดเวลากิจกรรมนอกอาคาร ● เตรียมยาและอุปกรณ์จำเป็นให้พร้อม
121 – 350 มีผลกระทบ 	ลดกิจกรรมที่ต้องใช้ระยะเวลาและ ออกแรงมากนอกอาคาร	จำกัดกิจกรรมที่ต้องใช้ระยะเวลาและ ออกแรงมากนอกอาคาร	<ul style="list-style-type: none"> ● หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องใช้ระยะเวลา และออกแรงมากนอกอาคาร ● หากเลี่ยงไม่ได้ให้ลดระยะเวลา และสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง
351 – 420 มีผลกระทบ มาก 	<ul style="list-style-type: none"> ● หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ใช้เวลาและ ออกแรงมากนอกอาคาร ● หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ลดระยะเวลา กิจกรรม และสวมหน้ากากป้องกัน ฝุ่นละออง 	<ul style="list-style-type: none"> ● ทำกิจกรรมนอกอาคารให้น้อยที่สุด ● หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ลดระยะเวลา และสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง 	<ul style="list-style-type: none"> ● หลีกเลี่ยงกิจกรรมนอกอาคาร ● หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้สวม หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง
มากกว่า 420 มีผลกระทบ รุนแรง 	<ul style="list-style-type: none"> ● ทำกิจกรรมนอกอาคารให้น้อยที่สุด ● หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ลดระยะเวลา และสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง 	<ul style="list-style-type: none"> ● อยู่ในอาคารหรือห้องสะอาด ปิดฝุ่นละออง ● สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง หากจำเป็นต้องออกนอกอาคาร 	<ul style="list-style-type: none"> ● อยู่ในอาคารหรือห้องสะอาด ปิดฝุ่นละออง ● สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง หากจำเป็นต้องออกนอกอาคาร