

6 วิธี ลดฝุ่น ด้วยตัวเอง



1



ทำความสะอาดบ้าน

ปิดกวาดเช็ดถูบ่อย ๆ
กำจัดฝุ่นละอองในบ้านอยู่เสมอ

2



ลดการใช้รถยนต์ ส่วนตัว

ใช้รถสาธารณะ

3



เช็คสภาพรถ เป็นประจำ

และ-ดิมเครื่องยนต์เมื่อจอดทุกครั้ง

4



งดเผาขยะ ใบไม้

5



งดจุดธูป

อาจเปลี่ยนมาใช้ธูปสั้น
หรือธูปไฟฟ้า

6



ปลูกต้นไม้ ที่ใบหยابและมีขน

เช่น ตะขบฝรั่ง เทากันภัย
เล็บมือนาง พวงประติษฐ์

ถึงแม้ว่าค่าฝุ่นละอองจะเริ่มลดลง แต่ประชาชนก็ยังคงดูแลใส่ใจสุขภาพตนเอง อยู่เสมอ พร้อมทั้งสามารถช่วยกันลดแหล่งสะสมของฝุ่น

ได้ด้วย **6** วิธีง่ายๆ ดังนี้

1) หมั่นทำความสะอาดบ้าน ปิดกวาดหยากไย่ ฝุ่นละออง หรือใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดทำความสะอาดเฟอร์นิเจอร์ภายในบ้าน โดยเช็ดทำความสะอาดพื้นและตามซอกมุมต่างๆ เพื่อป้องกันการฟุ้งกระจายของฝุ่น รวมทั้งล้างอุปกรณ์เครื่องใช้ เช่น พัดลม เครื่องปรับอากาศ แผ่นกรองอากาศและมุ้งลวด ให้สะอาดอยู่เสมอ รวมทั้ง ห้องนอนซึ่งเป็นที่ซ่อนไรฝุ่นด้วยการซักผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน มุ้ง ผ้าห่มและพรมเช็ดเท้าอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ที่สำคัญขณะทำความสะอาดควรสวมถุงมือ หน้ากากปิดจมูกและปากทุกครั้ง เพื่อช่วยป้องกันการสูดฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกายได้

2) ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว โดยให้ใช้รถสาธารณะ

3) เช็กสภาพรถเป็นประจำ และดับเครื่องยนต์เมื่อจอดรถทุกครั้ง

4) งดเผาขยะ ใบไม้

5) งดจุดธูป เปลี่ยนมาใช้ธูปสั้น หรือธูปไฟฟ้า

6) ปลุกต้นไม้ที่มีใบหยาบและมีขน เพราะใบไม้แบบนี้มี

ประสิทธิภาพในการดักฝุ่นสูง เช่น ตะขบฝรั่ง เถากันภัย เล็บมือนาง พวงประดิมธู เป็นต้น

การป้องกันตนเอง

จากมลพิษทางอากาศ PM 2.5



สวมหน้ากาก N95 ป้องกันฝุ่น หากไม่มีให้สวมหน้ากากอนามัย
ต้องใส่ให้ถูกวิธี คือ ครอบมุกลงมาถึงใต้คาง และต้องแนบสนิทกับใบหน้า



ทำความสะอาดบ้านบ่อยๆ ลดการสะสมของฝุ่นภายในบ้าน



ควรติดตามข้อมูลข่าวสารด้านมลพิษทางอากาศเป็นประจำ



หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอ เหนื่อย แน่นหน้าอก
ควรปรึกษาแพทย์ทันที



หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น PM2.5 เช่น เพลิดเพลิน เพลิดเพลิน
การจอดรถติดเครื่องยนต์ไว้เป็นเวลานาน และหมั่นตรวจเช็ค
สภาพรถยนต์ให้อยู่ในสภาพปกติไม่ก่อควันดำ



หลีกเลี่ยงกิจกรรมนอกบ้าน ในบริเวณที่มีค่ามลพิษทางอากาศสูง
โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ
ผู้ป่วยโรคปอดเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด



ฝุ่นละออง **PM 2.5** ที่มีค่าเกินมาตรฐาน
ถือได้ว่าเป็นมลพิษทางอากาศที่อันตรายต่อสุขภาพของประชาชน
เพราะ **PM 2.5** เป็นฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า **2.5** ไมครอน
ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ล่องลอยอยู่ในอากาศได้เป็นวันหรือเป็นอาทิตย์
รวมทั้งกระจายได้ไปไกลถึง **100** ไมล์

ฝุ่นละออง **PM 2.5** สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายผ่านระบบทางเดินหายใจ
หากได้รับอย่างต่อเนื่องหรือในปริมาณที่มาก อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งโรคเกี่ยวกับ
ระบบทางเดินหายใจ โรคมะเร็งปอด โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจขาดเลือดได้ เมื่อได้รับ
เป็นระยะเวลานานจนเกิดการสะสมทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

สำหรับกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรค
ปอดเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น ทั้งนี้ ผู้ที่ได้รับฝุ่น
PM 2.5 มักมีอาการไอเรื้อรัง ระคายเคืองตา คัดจมูก แน่น
หน้าอก หายใจไม่สะดวก ผิวหนังเป็นตุ่มหรือผื่นนูนแดง

ดังนั้น ควรป้องกันตนเองจากฝุ่น **PM 2.5** ด้วยการสวมหน้ากาก
N95 ป้องกันฝุ่น หากไม่มี ให้สวมหน้ากากอนามัย โดยต้องใส่ให้ถูกวิธี คือ คลุมจมูก
มาถึงใต้คาง และต้องแนบสนิทกับใบหน้า หลีกเลี่ยงกิจกรรมนอกบ้าน ในบริเวณที่มีค่ามลพิษ
อากาศสูง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง

นอกจากนี้ ต้องทำความสะอาดบ้านบ่อยๆ เพื่อลดการสะสมของฝุ่น
ภายในบ้าน หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น **PM 2.5**
เช่น การเผาขยะ การเผาหญ้า การจอดรถติดเครื่องยนต์ไว้เป็นระยะเวลานาน
และหมั่นตรวจเช็คสภาพรถยนต์ให้อยู่ในสภาพปกติไม่ก่อควันดำ

ทั้งนี้ หากพบว่าตนเองมีอาการผิดปกติของร่างกาย เช่น ไอ เหนื่อย แน่นหน้าอก
ควรปรึกษาแพทย์ทันที และที่สำคัญควรติดตามข้อมูลข่าวสารด้านมลพิษทางอากาศเป็น
ประจำ เพื่อป้องกันฝุ่นละอองและความปลอดภัยต่อสุขภาพของตนเอง

ด้วยความปรารถนา : งานสาธารณสุขของค์การบริหารส่วนตำบลธารโต