

ฝุ่น PM2.5

ภัยร้าย... ที่มองไม่เห็น

www.kapook.com

PM2.5 คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน เล็กกว่าเส้นผมถึง 20+ เท่า เล็ดลอดจนจมูกเข้าสู่ร่างกายได้ เมื่อหายใจเข้าไปสามารถเข้าไปได้ลึกถึงระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง เช่น ปอด ถุงลม จนถึงเส้นเลือดฝอย มีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างมาก

ฝุ่นเหล่านี้มาจากไหน ?



ฝุ่น PM2.5 ทำให้เสี่ยงต่อ...

- โรคหลอดเลือดในสมอง
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคมะเร็งปอด
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคติดเชื้อเฉียบพลัน
ในระบบหายใจส่วนล่าง

กลุ่มที่ได้รับผลกระทบ

- ผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ
- ผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ผู้ป่วยหอบหืด
- ผู้สูงอายุ
- เด็ก

การป้องกันด้วยหน้ากากอนามัย

ควรเลือกใช้หน้ากากอนามัย N95 ซึ่งหนากว่าหน้ากากอนามัยทั่วไป จึงจะสามารถป้องกันฝุ่น PM2.5 ได้



ล้างมือให้สะอาด
ก่อนสวม-หลังถอด
หน้ากาก



สวมหน้ากาก
ให้แนบสนิท
กับใบหน้า



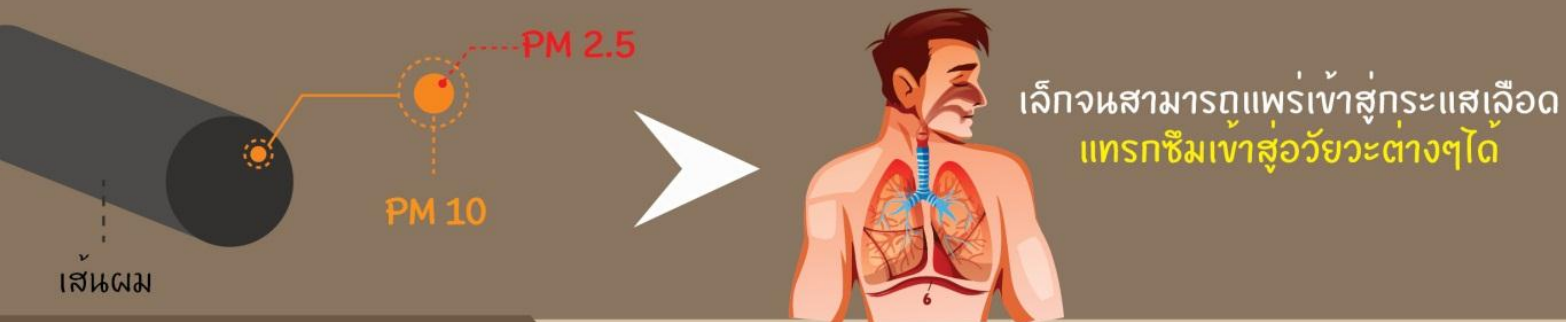
ทิ้งเมื่อพบว่า
หน้ากากสกปรก
หายใจลำบาก

PM 2.5 ? คืออะไร

รู้หรือไม่ ฝุ่น PM 2.5 มาจากไหน



PM 2.5 คือฝุ่นละอองขนาดเล็ก
เส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 2.5 ไมครอน



โรคจากฝุ่นพิษ PM 2.5

- โรคหลอดเลือดในสมอง
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
- โรคมะเร็งปอด
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคติดเชื้อเฉียบพลันระบบหายใจส่วนล่าง

ความรุนแรงฝุ่นพิษ PM 2.5

อยู่ระดับไหน สีอะไร



สูดฝุ่นพิษ PM2.5 เข้าไป กระทบอะไรบ้าง ?

กระทบปอดและระบบทางเดินหายใจ

- เข้าสู่ปอดและเล็ดลอดเข้าสู่ถุงลม
- เกิดการอักเสบ และไวต่อการติดเชื้อ
- อาการหอบหืดกำเริบ

กระทบระบบอื่นเนื่องจากปอดและระบบทางเดินหายใจ

- สมรรถภาพในการแลกเปลี่ยนออกซิเจนลดลง
- เสี่ยงหัวใจวาย
- ปริมาณเซลล์ในเลือด

กระทบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต

- ฝุ่นเข้าสู่ระบบไหลเวียนโลหิต
- ระบบประสาทอัตโนมัติที่ควบคุมการทำงานของหัวใจและการไหลเวียนโลหิต

อาการที่พบ

กลุ่มอาการระบบทางเดินหายใจ

ได้แก่

- ▶ คัดจมูก
- ▶ ไอ
- ▶ มีเสมหะ
- ▶ หายใจไม่อิ่ม
- ▶ น้ำมูกไหล
- ▶ เจ็บคอ
- ▶ หายใจมีเสียงวี๊ด
- ▶ แน่นหน้าอก

ผลกระทบระยะสั้น

ได้แก่ เพิ่มอัตราการเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล และอัตราการตายรายวัน

ผลกระทบระยะยาว

ได้แก่ เพิ่มอัตราการตายด้วยโรคหัวใจ โรคปอด โรคมะเร็งปอด และอื่น ๆ

www.ThaiCleanAir.com



ThaiCleanAir



ThaiCleanAir

ข้อมูลจาก สำนักจัดการคุณภาพอากาศและเสียง กรมควบคุมมลพิษ, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม.มหิดล

ทำไม... ฝุ่น PM2.5 อันตรายกับเด็กและหญิงตั้งครรภ์ ?

ฝุ่น PM2.5 อันตรายไม่ต่างจากบุหรี่ที่เราสูบ ทำให้เกิดการระคายเคือง และอักเสบเรื้อรัง และในระยะยาวเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง

เด็กมีความเสี่ยงมากกว่าผู้ใหญ่



ภูมิคุ้มกันยังพัฒนาไม่เต็มที่



ตัวเล็กกว่าผู้ใหญ่ เมื่อมลพิษลอยต่ำ จึงได้รับมากกว่า



หน้ากากส่วนใหญ่ไม่เหมาะสมกับสรีระและกิจวัตรของเด็ก



หายใจเร็วกว่าผู้ใหญ่ สูดมลพิษเข้ามากกว่า



เมื่อเด็กวิ่งเล่น อาจเทียบได้กับการออกกำลังกายหนักในผู้ใหญ่

หญิงตั้งครรภ์

ทำให้เด็กมีน้ำหนักตัวน้อย เจริญเติบโตช้าในครรภ์

มีโอกาสคลอดก่อนกำหนด



www.ThaiCleanAir.com



วิธีป้องกัน

- ✓ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายนอกอาคาร
- ✓ งดสูบบุหรี่ ภายในบ้านและในรถ
- ✓ ให้อยู่ภายในอาคาร ที่มีเครื่องฟอกอากาศ
- ✓ ถูพื้นด้วยผ้าเปียก
- ✓ หากจำเป็นต้องออกมาภายนอกอาคาร ควรใส่หน้ากากอนามัยป้องกัน

หน้ากากอนามัยใส่ยังไง ให้ป้องกันฝุ่นพิษ PM2.5

การใส่ หน้ากาก N95 ที่ถูกวิธี สามารถป้องกันฝุ่นพิษได้มากกว่า 95%

ขั้นตอนการใส่หน้ากาก N95

- ล้างมือให้สะอาด
- เอาส่วนที่มีโครงลวดไว้ด้านบน
- สอดมือกับสาย ดึงรูป
- ดึงสายรัดศีรษะเส้นล่างไว้ได้หู
- ดึงสายรัดศีรษะเส้นบนไว้เหนือหู
- กดโครงลวดด้านบนให้แนบสนิท
- **7** ทำการ **Fit Test**
โดยใช้มือทั้งสองข้างโอบรอบขอบหน้ากาก หายใจออกแรงๆ หน้ากากต้องแนบสนิทกับใบหน้า ไม่มีลมรั่วออกมา

สำหรับคนสุขภาพแข็งแรง สามารถใส่หน้ากากอนามัยธรรมดาซ้อนกันในเวลาสั้น ๆ ได้

การใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

- ✓ ด้านสีขาวอยู่ข้างใน ด้านสีเข้มอยู่ข้างนอก
- ✓ ด้านที่มี แถบโลหะอยู่ด้านบน
- ✓ กดแถบโลหะแนบสนิทให้ชิด
- ✓ ดึงสายคาด ครอบหูและดึงไปด้านหลัง ศีรษะและมัดให้หน้ากากกระชับ
- ✓ ขอบหน้ากาก ต้องแนบสนิท กับใบหน้า

หลีกเลี่ยง พื้นที่ที่ฝุ่นพิษเกินมาตรฐาน
และ**ใส่หน้ากากอนามัยให้ถูกต้อง**เพื่อประสิทธิภาพในการป้องกัน

www.ThaiCleanAir.com