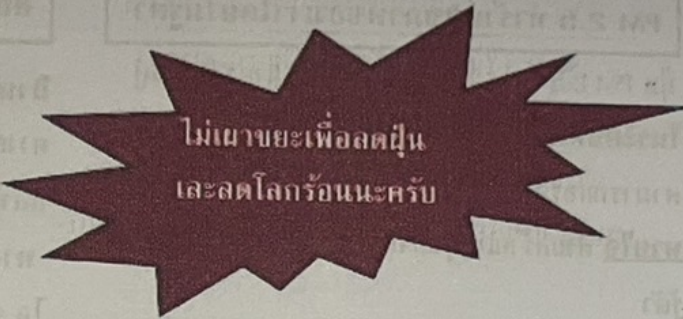


วิธีป้องกัน ฝุ่น

- ◆ สวมหน้ากากกรองฝุ่น
- ◆ ปิดประตูหน้าต่าง เพื่อป้องกันฝุ่นละอองเข้าบ้าน หากปิดหน้าต่างไม่ได้ ให้ใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดมาปิดแทนหน้าต่าง
- ◆ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย หรือทำงานหนักนอกบ้าน
- ◆ ดื่มน้ำมาก ๆ
- ◆ **ไม่เผาขยะมูลฝอย**
- ◆ ลดการใช้รถยนต์ หรือใช้แท็กซี่ที่จำเป็น เพื่อไม่ให้เพิ่มมลพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ทำให้อากาศแย่ไปกว่าเดิม



ภัยจากฝุ่น PM 2.5

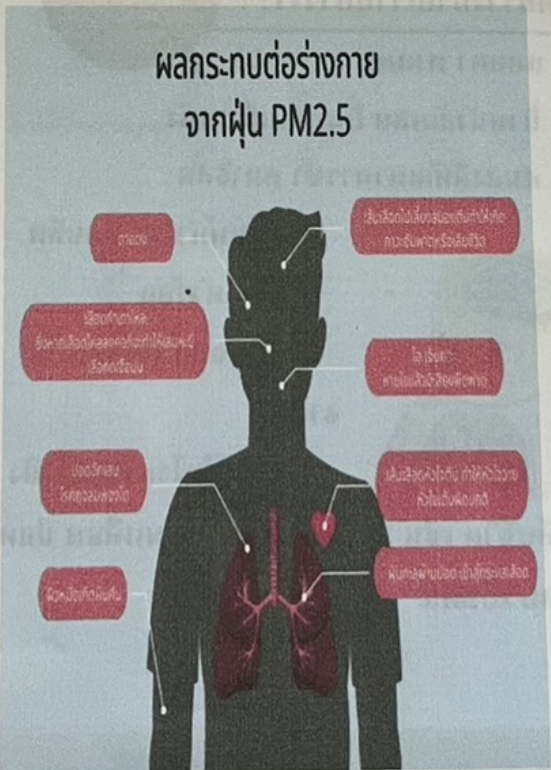


สวมหน้ากาก N95

ป้องกันฝุ่นละออง
เมื่ออยู่ในที่โล่งแจ้ง...นะครับ



ขอขอบคุณข้อมูลจาก : โรงพยาบาลเวชวิศวันท์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



จัดโดย
องค์การบริหารส่วนตำบลบางเจาะ

PM 2.5 คืออะไร?

คือ มลพิษฝุ่นที่มีขนาดเล็กกว่า 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผ่าศูนย์กลางของเส้นผมมนุษย์ เล็กจนสามารถเล็ดลอดจนจมูกเข้าสู่ร่างกายได้ และมีขนาดเพียงครึ่งหนึ่งของขนาดเม็ดเลือด(5 ไมครอน)ดังนั้นฝุ่นพิษจึงสามารถเข้าสู่เส้นเลือดฝอยและกระจายไปตามอวัยวะได้

ฝุ่น มีลักษณะที่ขรุขระคล้ายสำลี ฝุ่นเป็นพาหะนำสารอื่นเข้ามาด้วย เช่น แคดเมียม ปรอท โลหะหนัก ไนโตรคาร์บอน และสารก่อมะเร็งจำนวนมาก

ฝุ่น PM 2.5 มาจากไหน ?

มาจาก การจราจร โรงงานอุตสาหกรรม การเผาไหม้ขยะที่มีคาร์บอนเป็นองค์ประกอบ สามารถเข้าสู่ทางโพรงจมูก แล้วเข้าสู่กระแสเลือด



เผาขยะในคีโล้ง



การจราจร



โรงงานอุตสาหกรรม

PM 2.5 ทำร้ายสุขภาพของเราโดยไม่รู้ตัว

ฝุ่น PM 2.5 ในกรุงเทพฯ อยู่นเกินค่ามาตรฐาน อยู่ในระดับที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดย PM 2.5 สามารถแทรกซึมเข้าไปในร่างกายได้โดยตรง **โดยการหายใจ** ส่งผลร้ายต่อสุขภาพอย่างมากโดยที่เราอาจไม่รู้ตัว

PM 2.5 ส่งผลกระทบต่อร่างกายเราอย่างไร?

ส่งผลกระทบต่อร่างกายเด็กอย่างไรบ้าง

1. แสบตา ตาแดง
2. นิวหังอักเสบ มีเนื้องอกแพ้ผิวหนัง
3. สมองมีพัฒนาการช้า สมาธิสั้น
4. ภูมิแพ้กำเริบ หอบหืด
5. มีไข้ ตัวร้อน
6. แสบจมูก มีน้ำมูก ไอ จาม
7. อาจเป็นโรคร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต เช่น มะเร็งปอด หัวใจขาดเลือด ปอดอักเสบ เป็นต้น



ขั้นเสียชีวิต เช่น มะเร็งปอด หัวใจขาดเลือด ปอดอักเสบ เป็นต้น

สัญญาณเตือนจากการแพ้ฝุ่น PM 2.5

นิวหัง เกิดเป็นตุ่มขึ้น ผื่นแดงกระจายบนนิวหัง ตวงตา ตาแดง เปลือกตาบวม มีน้ำตาไหล ใต้ตาขี้มีสีคล้ำขึ้น

ทางเดินหายใจ คัน แน่นในโพรงจมูก แน่นหน้าอก ไอ จาม มีน้ำมูกแบบใสๆ



รักใคร่ต้องเตือนให้สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันฝุ่นกันนะ!

เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง ควรสวมหน้ากากอนามัย

N95 ซึ่งหนากว่าหน้ากากอนามัยทั่วไป เพื่อป้องกันฝุ่นละออง และงดกิจกรรมกลางแจ้งในบริเวณที่มี ค่า PM 2.5 เกินมาตรฐาน ก่อนฝุ่นละอองจะเข้าไปสะสมในร่างกายจนก่อให้เกิดโรคร้าย และหากมีอาการผิดปกติ ไอ จามรุนแรง แน่นหน้าอก หรือหายใจเร็ว ควรรีบพาไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด!!!!

