

# อบต.ห้วยจรเข้ม่าประชาสัมพันธ์ในสื่อออนไลน์ facebook ของหน่วยงาน อบต.ห้วยจรเข้ม่า เรื่องการป้องกัน ฝุ่น PM 2.5



## อบต. ห้วยจรเข้ม่า

30 ม.ค. เวลา 10:45 • 🌐

แนวทางปฏิบัติในสถานการณ์ที่ฝุ่นควันพิษ PM 2.5 เกินค่ามาตรฐาน กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยจรเข้ม่า มีความห่วงใย และมีคำแนะนำในการดูแลสุขภาพ ดังแผนภาพนี้

### อันตรายจากฝุ่นละออง PM 2.5

**PM 2.5 คืออะไร ??**  
คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน ที่สามารถลอดเข้าทางเยื่อจมูก เข้าสู่หลอดลมในทางของปอดลงสู่ การแลกเปลี่ยนอากาศของปอด ซึ่งมีปริมาณมากเกินกว่าปกติ และการสะสมของฝุ่นละอองเหล่านี้

**PM 2.5 มาจากไหน ?**

- การจราจร และหมอกควันขนส่ง
- การเผาขยะ เศษไม้ กิ่งไม้ใบไม้แห้ง
- การก่อสร้าง สืบปลูกสร้าง
- การเกษตร

### สูด ฝุ่นพิษ PM 2.5 เข้าไป มีผลกระทบ ต่อร่างกาย ?

- > ปวดศีรษะ
- > ไร้อุณหภูมิท้อง
- > แสบหน้าอก มีเสมหะ ทุลัก
- > คัดจมูก
- > ไอ เจ็บคอ หายใจเร็ว มีเสียงผิดปกติ
- > แสบตา คันคอ
- > คันผิวหนัง
- > เส้นเลือดไปเลี้ยงสมองตีบ
- > เสียหัวใจวาย
- > พยาธิผ่านปอดเข้าสู่กระแสเลือด

### กลุ่มเสี่ยง

- เด็ก
- ผู้สูงอายุ
- ผู้ป่วย
- หญิงตั้งครรภ์

### ทำอะไรเมื่อเจอฝุ่น PM 2.5

- สวมหน้ากาก N 95**  
เป็นหน้ากากที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถป้องกัน ฝุ่นละอองขนาดเล็ก ที่มีค่า 2.5 ไมครอน ได้ 95%
- ผู้สูงอายุ เด็ก สตรีมีครรภ์**  
ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น
- หลีกเลี่ยงออกกำลังกายกลางแจ้ง**  
เพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสฝุ่นละออง ซึ่งส่งผลให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ
- ปิดประตูหน้าต่าง** เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นเข้าบ้าน
- ถ้าเมื่ออยู่ เพราะฝุ่นอาจเข้าปาก**  
พอกได้ช่วย เมื่อเราทำกิจวัตรประจำวัน
- ดื่มน้ำมากๆ งดสูบบุหรี่**
- ลดการวิ่งออกกำลังกาย**  
เพราะการออกกำลังกายหนักๆ จะทำให้สูดดมฝุ่น PM 2.5 ได้มากขึ้น
- หยุดการเผาขยะ**

👍 9

ความคิดเห็น 2 รายการ • แชร์ 1 ครั้ง

👍 ภูเก็ต

💬 แสดงความคิดเห็น

➦ แชร์