วิธีการใส่หน้ากากอนามัยกันฝุ่นละออง ขนาดเล็ก PM 2.5

- ล้างมือทำความสะอาดก่อนใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อที่ติดอยู่บริเวณมือ
- เลือกขนาดของหน้ากากอนามัยให้เหมาะสม พอดีกับขนาดของใบหน้า หากเป็นเด็กควรเลือกขนาดเฉพาะ เพื่อไม่ให้หน้ากากอนามัยใหญ่เกินไป
- ถือหน้ากากอนามัยไว้ในอุ้งมือ แล้วครอบหน้ากากบริเวณปากและจมูก
- คล้องเชือกไว้กับหู ปรับตำแหน่งให้พอดี แล้วบีบบริเวณเส้นลวดให้พอดีกับจมูก
- ตรวจสอบความเรียบร้อยว่าหน้ากากอนามัยแนบสนิทกับใบหน้าหรือไม่
- สำหรับผู้ป่วย หากใส่หน้ากากอนามัยกันฝุ่นละออง ขนาดเล็ก PM 2.5 ชนิดที่มีช่องสำหรับหายใจออก ควรเปลี่ยนเป็นหน้ากาดอนามัยแบบเยื่อกระดาษ 3 ชั้น

ข้อแนะนำและวิธีการ ป้องกันตนเองจากฝุ่น PM 2.5

1.ลดการใช้ยานพาหนะส่วนตัว ส่งเสริมการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ

2.หลีกเลี่ยงการเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง เช่น การเผาพื้นที่เพื่อเตรียมการทำเกษตรกรรม การเผาขยะ หรือวัสดุเหลือใช้ เป็นต้น

3.ควบคุมกระบวนการก่อสร้างให้มีฝุ่นน้อยที่สุด

4.ออกกำลังกายในที่ร่ม หรือที่มีฝุ่นน้อย และไม่ควรใส่หน้ากากอนามัยเวลาออกกำลังกาย

5.รับประทานอาหารที่มีส่วนช่วยในการป้องกันอันตรายที่เกิดจากฝุ่น PM 2.5 เช่น วิตามินซีช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย ลดปัญหาจากภูมิแพ้ต่อระบบต่างๆ โดยเฉพาะระบบทางเดินหายใจ หรือกรดไขมันโอเมก้า3 ซึ่งเป็นสารต้านการอักเสบ ช่วยป้องกันความเสื่อมของร่างกายจากการได้ฝุ่นละออง PM 2.5

6.ใส่หน้ากากอนามัยทักครั้งที่จำเป็นต้องออกข้างนอกบ้านหรือที่โล่งแจ้ง แนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัยชนิดที่เรียกว่า “เอ็นเก้าห้า (N95)” โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ หรือโรคหัวใจเรื้อรัง

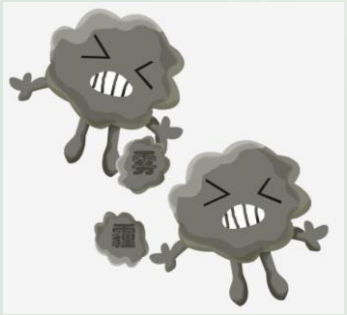
7.สำหรับคนทั่วไปอย่างน้อยให้ใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง

ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5

องค์การบริหารส่วนตำบลหวายเหนียว
อ.ท่ามะกา จ.กาญจนบุรี
โทร. 034-543037

ฝุ่นละออง PM 2.5

คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน เทียบได้ว่ามีขนาดประมาณ 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผ่าศูนย์กลางเส้นผมมนุษย์ เล็กจนจมูกของมนุษย์ที่ทำหน้าที่กรองฝุ่นนั้นไม่สามารถกรองได้ จึงแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และเข้าสู่อวัยวะอื่นๆ ในร่างกายได้ ตัวฝุ่นเป็นพาหนะนำสารอื่นเข้ามาด้วย เช่น แคดเมียม ปรอท โลหะหนัก และสารก่อมะเร็งอื่นๆ



สาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่น PM 2.5

ฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5) มาจากสองแหล่งกำเนิดใหญ่ๆ คือ

1.แหล่งกำเนิดโดยตรง ได้แก่ การเผาในที่โล่ง การคมนาคมขนส่ง การผลิตไฟฟ้า อุตสาหกรรมการผลิต

2.การรวมตัวของก๊าซอื่นๆ ในบรรยากาศ โดยเฉพาะซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO2) และออกไซด์ของไนโตรเจน (NOx) รวมทั้งสารพิษอื่นๆ ที่ล้วนเป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์ เช่น สารปรอท (Hg), แคดเมียม (Cd), อาร์เซนิก (As) หรือโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน (PAHs)

ร่างกายของผู้ที่แข็งแรงเมื่อได้รับฝุ่น PM 2.5 อาจจะไม่ส่งผลกระทบให้เห็นในช่วงแรกๆ แต่หากได้รับติดต่อกันเป็นเวลานานหรือสะสมในร่างกาย สุดท้ายก็จะก่อให้เกิดอาการผิดปกติของร่างกายในภายหลัง โดยแบ่งได้เป็นผลกระทบทางร่างกาย และผลกระทบทางผิวหนัง

ผลกระทบทางร่างกาย

1. เกิดอาการไอ จาม หรือภูมิแพ้
2. ผู้ที่เป็นภูมิแพ้ฝุ่นอยู่แล้ว จะยิ่งกระตุ้นให้เกิดอาการมากขึ้น
3. เกิดโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง
4. เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจเรื้อรัง
5. เกิดโรคปอดเรื้อรัง หรือมะเร็งปอด

ผลกระทบทางผิวหนัง

1. มีผื่นคันตามตัว
2. ปวดแสบปวดร้อน มีอาการระคายเคือง
3. เป็นมลพิษ ถ้าเป็นหนักมากเกิดมลพิษบริเวณใบหน้า ข้อพับ ขาหนีบ
4. ทำร้ายเซลล์ผิวหนัง ทำให้ผิวอ่อนแอ เหี่ยวย่นง่าย

เราจะช่วยโลกได้อย่างไร? จากปัญหาฝุ่น