



ที่ ขย ๘๐๕๐๑/ว๕๙

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัวโคก

อำเภอจัตุรัส จังหวัดชัยภูมิ ๓๖๒๒๐

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์กิจกรรมรณรงค์เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM ๒.๕)

เรียน กำนันและผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัวโคก ได้จัดทำกิจกรรมรณรงค์การให้ความรู้เกี่ยวกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM ๒.๕) การป้องกันและแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM ๒.๕) โดยได้จัดทำเป็นแผ่นพับโฆษณาประชาสัมพันธ์ พร้อมทั้งได้ประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางเว็บไซต์ขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัวโคก www.nbk.go.th เพื่อให้ประชาชนรับทราบเกี่ยวกับปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM ๒.๕) จักได้ทราบวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว นั้น

ในการนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัวโคก จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านประชาสัมพันธ์กิจกรรมรณรงค์เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM ๒.๕) เพื่อเป็นอีกช่องทางหนึ่งของประชาชนในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัวโคก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการประชาสัมพันธ์กิจกรรมดังกล่าวต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(นายดวงตะวัน ภิรมย์ไทย)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัวโคก

สำนักงานปลัด อบต. หนองบัวโคก

โทรศัพท์ ๐-๔๔๐๕-๖๐๐๕

โทรสาร ๐-๔๔๐๕-๖๐๐๔

www.nbk.go.th

ระดับค่าสี PM2.5 อันตรายแค่ไหน?

AQI	ระดับ PM2.5	ประชาชนทั่วไป	กลุ่มเสี่ยง เด็ก/ หญิงตั้งครรภ์/ผู้สูงอายุ
0-25	 0-25	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ
26-50	 26-37	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง พิจารณาอาการแพ้ปกติ หากแพ้ปกติให้รับพบแพทย์ทันที
51-100	 38-50	<ul style="list-style-type: none"> หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง พิจารณาอาการแพ้ปกติ หากแพ้ปกติให้รับพบแพทย์ทันที 	<ul style="list-style-type: none"> หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก มีอาการแพ้ปกติให้รับไปพบแพทย์
101-200	 51-90	<ul style="list-style-type: none"> ควรลดหรือจำกัดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก พิจารณาอาการแพ้ปกติ หากแพ้ปกติให้รับพบแพทย์ทันที 	<ul style="list-style-type: none"> หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก มีอาการแพ้ปกติให้รับไปพบแพทย์
201 ขึ้นไป	 91 ขึ้นไป	<ul style="list-style-type: none"> งดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก พิจารณาอาการแพ้ปกติ หากแพ้ปกติให้รับพบแพทย์ทันที 	<ul style="list-style-type: none"> งดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก พิจารณาอาการแพ้ปกติ หากแพ้ปกติให้รับพบแพทย์ทันที

*ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นติดตัวเสมอ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ข้อมูลเพิ่มเติม



<http://air4thai.pcd.go.th/>



<https://www.facebook.com/anamaihia/>



<http://hia.anamai.moph.go.th>



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
เลขที่ 88/22 ม.4 ต.ตลาดขวัญ ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทร 0-2590-4359

รู้ทัน...ป้องกัน **2.5**
ฝุ่น PM



ฝุ่น PM2.5 คือ?

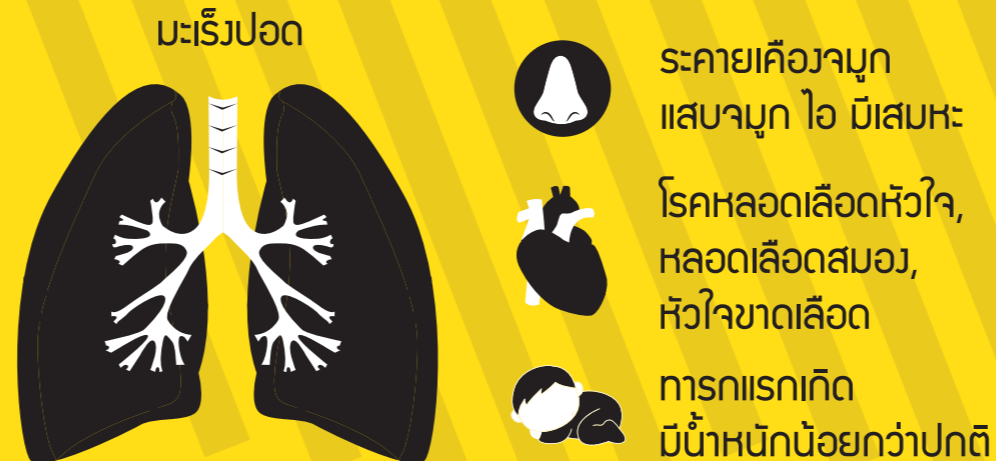


PM2.5 คือฝุ่นละอองขนาดเล็กประมาณ 1 ใน 25 ขวเส้นพมมนุษย์ ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมกระบวนการทำงานในอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง

ฝุ่น PM2.5 มาจากไหน?



ฝุ่น PM2.5 อันตรายแค่ไหน?



ป้องกัน PM2.5 อย่างไร?

• ใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง •



• การป้องกันและดูแลตนเอง •



การป้องกันมลพิษทางอากาศ

- ปิดประตูหน้าต่างเพื่อไม่ให้มลพิษทางอากาศเข้ามาสะสมในอาคาร หากมีเครื่องฟอกอากาศให้เปิดใช้งาน

- ควบคุมการเกิดฝุ่นโดยใช้น้ำทำการฉีดพ่นไปในที่ที่เป็นแหล่งกำเนิดฝุ่น เพื่อลดปัญหาการเกิดฝุ่นละอองที่ตกค้างอยู่บนท้องถนน

- หากมีความจำเป็นต้องทำกิจกรรมนอกอาคาร ควรสวมหน้ากากที่สามารถกรองฝุ่นละอองขนาดเล็ก หรือใช้ผ้าชุบน้ำให้ชุ่มหรือใช้ผ้าเช็ดหน้าทาบหลายชั้นชุบน้ำให้ชุ่มแล้วปิดจมูก



- ผู้สูงอายุซึ่งมักมีปัญหาโรคหัวใจ โรคปอด โรคหอบหืด รวมทั้งเด็กเล็กที่ภูมิคุ้มกันยังไม่ดี เป็นกลุ่มเสี่ยงควรงดออกไปทำกิจกรรมนอกอาคาร

- สวมแว่นตาเพื่อปกป้องดวงตาจากลมและหมอกควัน ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ควรสวมหมวกกันน็อคแบบมีหน้ากาก

- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงที่มีหมอกควันมาก เพราะจะเป็นอันตรายต่อปอดมากกว่าเป็นผลดีต่อร่างกาย

- ห้ามการเผาทุกชนิดโดยเด็ดขาด งดจุดธูป บูชาพระเพื่อจะได้ไม่ซ้ำเติมสภาพอากาศที่เลวร้ายอยู่แล้ว

- ควรมีเบอร์โทรศัพท์ที่สำคัญติดไว้ให้เห็นเด่นชัด



- ให้ความรู้แก่ผู้อื่นว่าการก่อมลพิษทางอากาศทุกชนิด โดยเฉพาะการเผาเป็นการบั่นทอนสุขภาพของตนเองและผู้อื่น

- เมื่อมีอาการผิดปกติหลังจากสูดดมหมอกควัน ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

- งดการรองน้ำฝนไว้ใช้อุปโภคบริโภคชั่วคราว

- ติดตามรับฟังข่าวสารและข้อมูลจากทางราชการอย่างใกล้ชิดเพื่อให้เกิดความเข้าใจ และมีการปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง

การป้องกันมลพิษในบ้าน

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าเมื่ออาศัยอยู่ในบ้านจะปลอดภัยจากควันไฟ มลพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ หรือการเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง แต่ความเป็นจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ หากขาดความรู้และความเข้าใจ กิจกรรมที่เกิดขึ้นในครัวเรือน มีหลายกิจกรรม อาทิ

- ห้องครัวควรมีหน้าต่างเพื่อระบายอากาศอย่างน้อย 2 ด้านของผนัง หรือติดตั้งพัดลมดูดอากาศ ผนังทำความสะอาดรูหัวเตาแก๊สและเช็ดถูบริเวณหัวเตา เด็กเล็กไม่ควรอยู่ในห้องครัว

- เครื่องปรับอากาศ ควรทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ โดยล้างหน้ากอกอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง และทำความสะอาดใหญ่ปีละ 1-2 ครั้ง

- สารเคมีกำจัดแมลง ควร มีฝาปิดจุก และไม่ควรถัดพ่นทั้งห้อง ควรฉีดพ่นเฉพาะตามมุม ซอกหรือที่อับเท่านั้น งดใช้สารเคมีกำจัดแมลงเมื่อมีเด็ก และสัตว์เลี้ยงในบ้าน

- ควันบุหรี่ในครัวเรือน นับเป็นมลพิษทางอากาศที่มีสารพิษมากมาย เนื่องจากมีผลต่ออวัยวะในร่างกายหลายระบบ

- เฟอร์นิเจอร์ในครัวเรือน ก่อให้เกิดสารกัมมันตภาพรังสี หากมีการนำเฟอร์นิเจอร์ อุปกรณ์การตกแต่งใหม่เข้าบ้าน ควรเปิดหน้าต่างให้มีการระบายอากาศ

- ห้องนอน ควรปราศจากฝุ่น เนื่องจากเป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้

- พื้นห้องปูด้วยพรม นับเป็นสิ่งที่ไม่ควรอย่างยิ่ง เพราะพรมจะกลายเป็นแหล่งของไรฝุ่นที่เป็นตัวก่อภูมิแพ้ และดูแลทำความสะอาดยากกว่าพื้นไม้หรือกระเบื้อง

- สเปรย์ปรับอากาศ เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง
- ผ้าปูที่นอนและเครื่องนอน ควรซักทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

- น้ำยาล้างห้องน้ำ สารเคมีที่ออกมามีผลต่อระบบทางเดินหายใจ มีอาการแพ้ ระคายเคืองผิวหนังและตา ควรใส่ถุงมือ รองเท้ายาง และผ้าปิดปาก ปิดจมูก เพื่อป้องกันอันตรายกับเยื่อจมูก กรณีที่มีการใช้สารเคมี

นอกจากนั้น อย่ามองข้ามอันตรายจากน้ำยาล้างเล็บ สีทาบ้าน สารเคมีที่ออกมามีผลต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้เกิดโรคหอบหืด มีอาการระคายเคืองผิวหนัง และตา



มลพิษทางอากาศ



กรมอนามัย

มลพิษทางอากาศ

อากาศเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์และสิ่งมีชีวิต ในระบบของการหายใจ เราจำเป็นต้องได้รับอากาศบริสุทธิ์ประกอบด้วยก๊าซต่างๆ โดยปริมาตร คือ ไนโตรเจนร้อยละ 78.09 ออกซิเจนร้อยละ 20.94 และก๊าซอื่นๆ เช่น ฮีเลียม คาร์บอน และซีนอน รวมอีกร้อยละ 0.97 นอกจากนั้นยังมีไอน้ำอีกร้อยละ 1-3 ตามสภาพการณ์และเวลา ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องควบคุมคุณภาพอากาศให้อยู่ในสภาพที่ไม่เป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิต

มลพิษอากาศ (Air pollution) เป็นภาวะอากาศที่มีสารเจือปนอยู่ในปริมาณที่สูงกว่าระดับปกติเป็นเวลานาน สามารถทำให้เกิดอันตรายต่อสภาพแวดล้อม ทั้งมนุษย์ สัตว์ พืช และวัสดุต่างๆ มลพิษอากาศประกอบด้วย คาร์บอนมอนอกไซด์ ไนโตรเจนออกไซด์ ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ไฮโดรคาร์บอน สารตะกั่วและอื่นๆ สภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน มีส่วนทำให้เกิดมลพิษทางอากาศ ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร เท่านั้น แต่ครอบคลุมในหลายจังหวัด



สาเหตุ

สาเหตุของการเกิดมลพิษทางอากาศที่สำคัญมีดังนี้

- ยานพาหนะที่ใช้เครื่องยนต์ รถยนต์เป็นเชื้อเพลิงก่อมลพิษทางอากาศเสีย สารที่ออกจากเครื่องยนต์ที่สำคัญ ได้แก่ คาร์บอนมอนอกไซด์ ไฮโดรคาร์บอน ออกไซด์ของไนโตรเจน และของกำมะถัน
- คว้นไฟและก๊าซพิษจากโรงงานอุตสาหกรรม โรงงานผลิตสารเคมี ทำให้เพิ่มสารต่างๆ ในอากาศ อาทิ สารไฮโดรคาร์บอนต่างๆ ออกไซด์ของไนโตรเจน และกำมะถันในบรรยากาศ



- แหล่งกำเนิดฝุ่นละอองต่างๆ ได้แก่ บริเวณที่กำลังก่อสร้าง โรงงานทำปูนซีเมนต์ โรงงานไม่หิน โรงงานผลิตโซดาไฟ เหมืองแร่ เตาเผาถ่าน เมรุเผาศพ
- สารอินทรีย์ที่เน่าเปื่อยผุพัง อินทรีย์วัตถุต่างๆ ที่ถูกทิ้งหรือทับถมกัน จะถูกย่อยสลายโดยแบคทีเรียในดิน ทำให้เกิดก๊าซต่างๆ เช่น แอมโมเนีย ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ มีกลิ่นเหม็นเป็นที่รบกวนแก่ผู้อยู่อาศัยในบริเวณใกล้เคียง
- คว้นไฟจากการเผาป่า เผาไร่เผา และจากบุหรื
- การตรวจและรักษาทางรังสีวิทยา การใช้เรดิโอไอโซโทปที่ขาดมาตรการที่ถูกต้องในการป้องกันสภาวะอากาศเสีย

- การทดลองอาวุธนิวเคลียร์ ก่อให้เกิดละอองกัมมันตรังสี
- อากาศเสียที่เกิดจากปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เช่น ภูเขาไฟระเบิด แผ่นดินไหว ไฟป่า กัมมันตรังสีที่เกิดตามธรรมชาติ ก๊าซธรรมชาติ
- จุลินทรีย์ต่างๆ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา และสปอร์ ซึ่งพบได้เสมอในอากาศ โดยเฉพาะเชื้อราทำให้เกิดโรคได้หลายชนิด
- ละอองเกสรจากพืช เกิดจากวัชพืช หญ้า และต้นไม้ มีลักษณะเป็นอนุภาคขนาดเล็ก และมีน้ำหนักเบา สามารถลอยในบรรยากาศได้ ละอองเกสรเหล่านี้อาจทำให้เกิดภูมิแพ้ได้

ผลกระทบต่อสุขภาพ

- ทำอันตรายต่อสุขภาพมนุษย์ การที่มีสารมลพิษอยู่ในอากาศจะเป็นอันตรายต่อร่างกายเพียงใด ขึ้นอยู่กับปริมาณของสารนั้นๆ สารมีความเป็นพิษร้ายแรงเพียงใด ระยะเวลาที่ร่างกายสัมผัสกับอากาศเป็นพิษนั้น ความต้านทานของร่างกายต่ออากาศเป็นพิษ
- ทำอันตรายต่อพืชและสัตว์ต่างๆ
- ทำความเสียหายต่อทรัพย์สิน โดยก่อให้เกิดการกัดกร่อนต่อสิ่งก่อสร้าง วัสดุ อุปกรณ์ต่างๆ ทำให้เสื่อมสภาพเร็ว และทำให้สิ่งของเครื่องใช้เสียหาย
- จำกัดการมองเห็น (การที่คว้นหรือฝุ่นละอองปนในอากาศทำให้แสงสว่างส่องลงมาได้น้อยกว่าปกติ) ทำให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้ง่าย
- ทำให้เกิดการการสูญเสียมูลค่าทางเศรษฐกิจ โดยทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายต่างๆ ในการปรับปรุงการเผาไหม้ ปรับปรุงวิธีการลดมลสารในอากาศ รวมทั้งค่าใช้จ่ายในการวิจัย



ผลกระทบต่อสุขภาพ

- ผลกระทบของฝุ่นละอองต่อสุขภาพของระบบทางเดินหายใจ ทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง ทำให้เกิดอาการระคายเคืองตา ทำอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ ฝุ่นที่มีขนาดใหญ่ร่างกายจะดักไว้ที่จมูก ส่วนฝุ่นที่มีขนาดเล็ก ที่เรียกกันว่า พีเอ็ม 10 (PM 10) คือ ฝุ่นละอองที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 10 ไมครอน ฝุ่นขนาดพีเอ็ม 10 จนถึงขนาดเล็กประมาณ พีเอ็ม 2.5 (PM 2.5) นี้เองที่ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศและ มีผลกระทบต่อสุขภาพ เนื่องจากสามารถหลุดเข้าไปสู่ระบบทางเดินหายใจชั้นในของมนุษย์ ทำลายเนื้อเยื่อปอดให้เสื่อมประสิทธิภาพลง ทำให้ระคายเคือง หลอดลมอักเสบ หอบหืด ถุงลมโป่งพอง แสบจมูก ไอ จาม มีเสมหะ
- เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรัง เนื่องจากได้รับสารพิษที่มีความเข้มข้นไม่สูงนัก แต่ด้วยระยะเวลานาน ส่งผลให้เกิดอาการป่วยเรื้อรัง
- เกิดการเจ็บป่วยเฉียบพลัน เนื่องจากได้รับสารพิษ ซึ่งมีความเข้มข้นสูง
- ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ รวมถึงการดำเนินชีวิต เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่ไม่อำนวยต่อการดำเนินชีวิต เช่น มีคว้นวัน กลิ่นเหม็น อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจนต้องย้ายที่อยู่อาศัยเพื่อหนีปัญหา

ปลูกแบบไหน



ในบ้าน

เริ่มตั้งแต่ปลูกเป็นรั้วต้นไม้ ไม้พุ่ม ไม้กระดาง ปลูกตาม
ระเบียงบ้าน เถาะผนัง เถาะกำแพง และชั้นหลังคา

ปลูกต้นไม้กริมรั้ว



ปลูกต้นไม้ทุกแถวกำแพง

นอกบ้าน

การใช้ต้นไม้ที่สูงหลายระดับ เพราะฝุ่นลอยอยู่ตั้งแต่
ใกล้พื้นดิน จนถึงขึ้นไปหลายสิบเมตร ซึ่งอาจทำเป็นไม้เลื้อย
ตามถนน ทำเป็นต้นไม้เถาะตามเสาของสะพาน เป็นต้น



ปลูกความสูง
หลายระดับ

"ปลูกต้นไม้ ลดฝุ่น ลดโรค"



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย
โทรศัพท์ 02-5904347 โทรสาร 02-5904356
เว็บไซต์ <http://hia.anamai.moph.go.th>



ลดฝุ่น

ด้วย... ต้นไม้



ฝุ่น PM_{2.5} อันตรายอย่างไร



ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอนหรือไมโครเมตร หรือเรียกว่า PM_{2.5} มีขนาดเล็กเพียง 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผม ซึ่งขนจมูกกรองไม่ได้ เมื่อหายใจเอาอากาศที่มี PM_{2.5} เข้าไป PM_{2.5} จะเข้าไปในเส้นเลือดและอวัยวะต่าง ๆ ทำให้เกิดโรคเรื้อรังไปจนถึงมะเร็งปอด



ต้นไม้..ลดฝุ่นอย่างไร ?



ต้นไม้ช่วยลดฝุ่นได้ 7 - 24 % การปลูกต้นไม้ได้ประโยชน์หลายอย่าง แต่สำหรับเรื่องฝุ่นแล้ว ส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้ โดยเฉพาะ "ใบ" ที่ช่วยดักจับฝุ่นได้ดี ซึ่งฝุ่นที่ล่องลอยผ่านต้นไม้จะติดค้างอยู่บนผิวใบ และเมื่อฝนตกหรือรดน้ำ ฝุ่นเหล่านี้ก็จะถูกชะล้างลงดินและก่อระบายน้ำไป



ต้นไม้แบบไหนลดฝุ่นได้ดี?



ลักษณะใบที่เรียวยาวเล็ก ชื้น หยวน มีขน หรือผิวใบที่เหนียวจะทำให้ฝุ่นเกาะติดใบได้ดี เช่น พืชตระกูลสน ดักจับฝุ่นได้ดีมาก



สนฉัตร



สนทะเล

ลำต้น กิ่งก้านที่โครงสร้างพันกันอย่างสลับซับซ้อนมีส่วนช่วยดักจับฝุ่นได้เช่นกัน เช่น ไม้เลื้อยชนิดต่าง ๆ



พวงครามออสเตรเลีย



การเวก

- ไม่ควรปลูกไม้พุ่มลึบ เพราะบางช่วงไม่มีใบดักจับฝุ่น
- ต้นไม้ที่มีพื้นผิวใบโดยรวมมาก จะดักจับฝุ่นได้มาก

แนะนำต้นไม้ลดฝุ่น



- ไทรเกาหลี
- คริสติน่า
- โมก
- ทองอุไร
- ตะขบ
- ศรีตรัง
- แปรงล้างขวด
- อโศกอินเดีย
- หางนกยูงไทย
- นนทรี