



ในวันที่เมือง...เป็นฝุ่น

PM 2.5

คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน (Particulate Matter : PM_{2.5})



พีเอ็ม 2.5 มาจากไหน?

- ไอเสียรถยนต์
- ไขมันจากหุงต้มอาหาร
- เพาชยะและหญ้า
- การเผาเชื้อเพลิงในโรงงานอุตสาหกรรม

อันตรายจาก PM_{2.5}



มะเร็งปอด



ระคายเคืองจมูก
แสบจมูก ไอ มีเสมหะ



โรคหลอดเลือดหัวใจ,
หลอดเลือดสมอง,
หัวใจขาดเลือด



ทารกแรกเกิด
มีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

การป้องกันและดูแลตนเอง



สวมหน้ากาก
ป้องกันฝุ่น



ทำความสะอาดบ้าน
ทุกวัน



ติดตามสถานการณ์
จากทางราชการ
และสื่อต่างๆ



ปลูกต้นไม้
เพื่อลดฝุ่น



เตรียมยาประจำตัว
หากมีอาการผิดปกติ
รีบไปพบแพทย์

PM 2.5 vs PM 10

ฝุ่นละอองขนาด 2.5 ไมครอน

มีขนาดประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผ่านศูนย์กลางของเส้นผมมนุษย์
จมูกไม่สามารถกรองได้ จึงสามารถแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ
กระแสเลือด และแทรกซึมสู่กระบวนการทำงานของอวัยวะต่างๆ
เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคระบบทางเดินหายใจแบบเรื้อรังและมะเร็ง



ฝุ่นละอองขนาด 10 ไมครอน

ฝุ่นละอองขนาดเล็กที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 10 ไมครอน
ซึ่งเมื่อหายใจเข้าไปจะถูกสะสมในระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง
และสะสมในระดับหนึ่งจะก่อให้เกิดโรคหอบได้

แหล่งกำเนิด



การจราจร



การเผาในที่โล่ง



อุตสาหกรรม



ครัวเรือน

เสี่ยงเป็นโรค

- โรคหลอดเลือดในสมอง
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
- โรคมะเร็งปอด
- โรคติดเชื้อเฉียบพลันระบบหายใจส่วนล่าง

ช่วยกันลด ด้วยการ



งดการเผาในที่โล่ง ใช้บริการขนส่งสาธารณะ

การป้องกัน

- กรณีคุณภาพอากาศอยู่ในระดับที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ แนะนำให้ลดช่วงเวลาหรือหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง
ในพื้นที่ที่มีมลพิษสูง หากจำเป็นต้องทำกิจกรรมนอกบ้านแนะนำให้สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันมลพิษในอากาศ
- เลือกสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองที่เหมาะสม แนะนำหน้ากาก N95 ซึ่งสามารถกรองอนุภาคฝุ่นละอองขนาด 0.3 ไมครอน
ป้องกันฝุ่นละอองได้ถึงร้อยละ 95 ดังนั้น ควรสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้องเพื่อความปลอดภัย



" องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดให้ PM 2.5 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 1 ของสารก่อมะเร็ง "



VS



หน้ากากกรองอากาศชนิด
กรองอนุภาค **N95**

หน้ากากอนามัย

ป้องกันอะไรได้บ้าง?



แก๊ส ไรระเหย



อนุภาคเล็ก



ฝุ่นละอองเล็ก



น้ำลาย



น้ำมูก



อนุภาคใหญ่

ประสิทธิภาพ

ป้องกัน
PM2.5
PM10

แบบกระชับ ไม่มีช่องว่าง

ไม่ป้องกัน
PM2.5

ไม่แบบกระชับ มีช่องว่าง

“ฝุ่น PM2.5”

เลือกหน้ากากแบบไหน? ถึงเหมาะ