



เริ่ม

CO₂

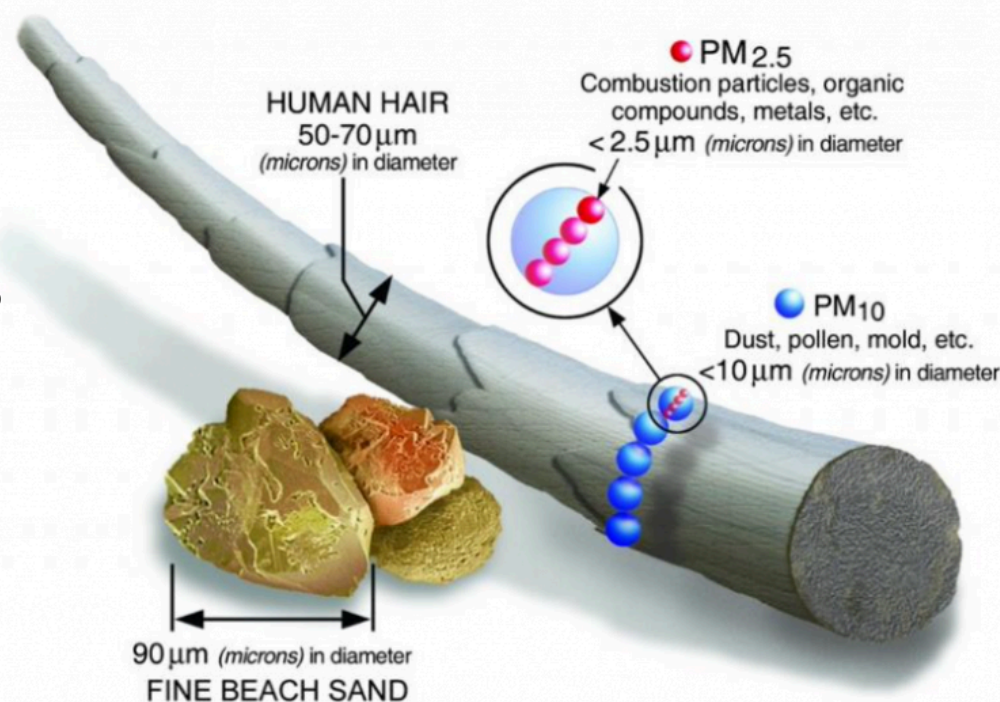
ทำความรู้จัก

PM2.5



ฝุ่นมีขนาดเล็กแค่ไหน?

ฝุ่นที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอน หรือมีขนาดประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผ่านศูนย์กลางของเส้นผม โดยขนาดที่เล็กมากนี้ทำให้ฝุ่น PM 2.5 สามารถผ่านการกรองของขนจมูกเข้าไปจนถึงถุงลมปอด และกระจายเข้าสู่กระแสเลือด ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพต่างๆตามมาได้



ภาพแสดงขนาดของฝุ่น PM2.5 เมื่อเปรียบเทียบกับ PM10 และเส้นผมของมนุษย์



ที่มา : กรมควบคุมโรค

ทีมควบคุมและป้องกันโรคติดต่อ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
โทร 029269927 (วันและเวลาราชการ)



แหล่งกำเนิด ของฝุ่น PM 2.5



- การเผาในที่โล่ง
- การคมนาคมขนส่ง
- การผลิตไฟฟ้า
- อุตสาหกรรมการผลิต
- การรวมตัวของก๊าซอื่นๆในบรรยากาศ โดยเฉพาะ ซัลเฟอร์ไดออกไซด์(SO₂) และออกไซด์ของไนโตรเจน (NO_x) รวมทั้งสารพิษอื่นๆ ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์



ที่มา : กรมควบคุมโรค

ทีมควบคุมและป้องกันโรคติดต่อ งานส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ
โทร 029269927 (วันและเวลาราชการ)

ใครคือ กลุ่มเสี่ยง PM2.5



นอกจากประชาชนทั่วไปที่มีความเสี่ยง
แล้วยังมีกลุ่มที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ ได้แก่



เด็กเล็ก



หญิงตั้งครรภ์



ผู้สูงอายุ



ผู้ปฏิบัติงานกลางแจ้ง



ผู้มีโรคประจำตัว 4 กลุ่มโรค
ได้แก่

- โรคทางเดินหายใจ
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคตาอักเสบ
- โรคผิวหนังอักเสบ

ที่มา : กรมควบคุมโรค



ผลกระทบ ต่อสุขภาพ

อาการไอ จาม หรือภูมิแพ้



ผู้ที่เป็นภูมิแพ้ฝุ่นอยู่แล้วจะยิ่งถูกกระตุ้น
ให้เกิดอาการมากขึ้น

เกิดโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง



เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจเรื้อรัง



เกิดโรคปอดเรื้อรัง หรือมะเร็งปอด



ที่มา : กรมควบคุมโรค

แนวทางการป้องกัน สำหรับ



ประชาชนทั่วไป

ฝุ่น PM2.5 สามารถเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจและกระจายไปทั่วร่างกาย ส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของประชาชน

- สังเกตอาการ : ไอบ่อย แน่นหน้าอก อึดอัด หายใจลำบาก คลื่นไส้ อาเจียน เป็นต้น

หลีกเลี่ยง. ปิด. ใช้. เลี่ยง. ลด

หลีกเลี่ยง

เลี่ยงการสัมผัสฝุ่นโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง

ปิด

ประตู หน้าต่าง

ใช้

หน้ากากป้องกันฝุ่น (N95)

เลี่ยง

การทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน

ลด

กิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น

หากมีอาการผิดปกติ ควรรีบพบแพทย์ทันที

ที่มา : กรมควบคุมโรค