ทำไม... ฝุ่น PM2.5
อันตรายกับ เด็ก และ หญิงตั้งครรภ์ ?

ฝุ่น PM2.5 อันตรายไม่ต่างจากบุหรี่ที่เราสูบ ทำให้เกิดการระคายเคือง และอักเสบเรื้อรัง และในระยะยาวเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง

เด็กมีความเสี่ยงมากกว่าผู้ใหญ่

- ภูมิคุ้มกันยังพัฒนาไม่เต็มที่
- หายใจเร็วกว่าผู้ใหญ่ สูดมลพิษเข้ามากกว่า
- ตัวเล็กกว่าผู้ใหญ่ เมื่อมลพิษลอยต่ำ จึงได้รับมากกว่า
- เมื่อเด็กวิ่งเล่น อาจเทียบได้กับการออกกำลังกายหนักในผู้ใหญ่
- หน้ากากส่วนใหญ่ไม่เหมาะกับสรีระและกิจวัตรของเด็ก

หญิงตั้งครรภ์

ทำให้เด็กมีน้ำหนักตัวน้อย เจริญเติบโตช้าในครรภ์

มีโอกาสคลอดก่อนกำหนด

วิธีป้องกัน

- ✓ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายนอกอาคาร
- ✓ งดสูบบุหรี่ ภายในบ้านและในรถ
- ✓ ให้อยู่ภายในอาคาร ที่มีเครื่องฟอกอากาศ
- ✓ ถูพื้นด้วยผ้าเปียก
- ✓ หากจำเป็นต้องออกมาภายนอกอาคาร ควรใส่หน้ากากอนามัยป้องกัน

เอกสารให้ความรู้
เรื่อง

รู้ทัน ป้องกันฝุ่น PM 2.5

องค์การบริหารส่วนตำบลร่องกาศ

หมายเลขโทรศัพท์ 054-542886, 625267-101

แจ้งเหตุเตือนสาธารณภัย 054 626 199

http://www.rongkat.go.th/

rongkat1@gmail.com

คู่มือป้องกัน ฝุ่น PM 2.5 ภัยร้ายใกล้ตัวคุณ

ฝุ่น PM 2.5 คือฝุ่นละอองขนาดเล็ก เกิดจากการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์จากโรงงานอุตสาหกรรม และความหนาแน่นของรถยนต์ ที่มีขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน เมื่อมันเป็นอนุภาคของแข็งหรือหยดละอองของเหลวซึ่งสามารถแขวนลอยอยู่ในชั้นบรรยากาศ ประกอบกับปัจจัยทางธรรมชาติ อากาศปิด ลมไม่พัด ทำให้มลพิษสะสมเห็นเป็นหมอกกลุ่มควัน เมื่อฝุ่นผงขนาดเล็กที่ไม่เคยเป็นอันตรายกับใครในสมัยก่อนกลายมาเป็นผลกระทบใหญ่โตต่อสุขภาพในปัจจุบัน เนื่องจาก เมื่อฝุ่นเล็กๆ เหล่านี้รวมตัวกันมากขึ้น จนทำให้มีปริมาณมากเกินอัตราที่กำหนด ส่งผลให้มันเป็นสิ่งที่ทำอันตรายต่อสุขภาพ

PM 2.5 กับ PM 10 ต่างกันอย่างไร

การจำแนกแยกย่อยประเภทของฝุ่นผงที่มีอยู่ในชั้นบรรยากาศแบ่งออกเป็น 2 ชนิดก็คือ ฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอนหรือที่เราเรียกว่า PM 2.5 และอีกประเภทก็คือฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 10 ไมครอนหรือเรียกย่อๆว่า PM 10 ทั้งสองประเภทนี้มีความแตกต่างกันคือ

ฝุ่น PM 2.5 คือฝุ่นละเอียดเป็นอนุภาคที่มีขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางน้อยกว่า 2.5 ไมครอน ซึ่งมีกำเนิดมาจากควัน จากท่อไอเสียรถยนต์ โรงงานไฟฟ้า โรงงานอุตสาหกรรม รวมไปถึงควันที่เกิดจากการหุงต้มอาหารโดยการใช้ฟืน และยังมีก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ออกไซด์ของไนโตรเจน สารอินทรีย์ระเหยง่าย จากโรงงานต่างๆที่จะทำปฏิกิริยากับสารอื่นๆในอากาศ

ฝุ่น PM 10 คือฝุ่นหยาบ ซึ่งมีอนุภาคเส้นผ่าศูนย์กลางตั้งแต่ 2.5 ไมครอนไปจนถึง 10 ไมครอน มีสถานะได้ทั้งของแข็งและของเหลว ซึ่งอยู่ในอุณหภูมิปกติมีแหล่งกำเนิดมาจากการจราจรบนท้องถนนที่ไม่ได้ลาดยาง จากการขนส่งวัสดุ รวมไปถึงฝุ่นที่เกิดจาก การบดหรือการย่อยหินเป็นต้น

เนื่องจาก PM 2.5 คือฝุ่นเป็นพิษ ซึ่งมีองค์ประกอบทางเคมีหรือลักษณะทางกายภาพที่ทำให้เกิดฝนเหล่านี้ เมื่อเราได้รับเข้าไปมากๆจะไปรบกวนการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย อีกทั้งยังเป็นตัวการสำคัญที่จะนำพาสารพิษหรือดูดซับสารพิษเข้าสู่ร่างกายมนุษย์ ได้มากขึ้นอีกด้วย

ผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM 2.5

- ผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจโดยจะไปกระตุ้นให้เกิดปฏิกิริยาการอักเสบต่อเยื่อบุผนังหลอดลมทำให้เยื่อบุผนังหลอดลมบวมจนเกิดการสร้างสารคัดหลั่งมากขึ้น จึงทำให้เกิดอาการไอ หอบ และยังทำให้เกิดสภาวะเครียดและก่อให้เกิดการสร้างอนุมูลอิสระต่างๆซึ่งมันจะสามารถเข้าไปทำลายระบบต่างๆในเซลล์ของปอดจนกระทั่งทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ DNA นำไปสู่การเกิดมะเร็งปอดได้ในระยะยาว

- ผลกระทบต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดการสูดดมเอาฝุ่น PM 2.5 เข้าไปในร่างกายอาจจะโดยที่เรารู้ตัวถึงแม้ว่ายังไม่เกิดผลกระทบให้เห็นได้อย่างชัดเจนแต่เชื่อได้เลยว่ามันจะส่งผลในระยะยาวต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดอย่างแน่นอน เพราะ ฝุ่นต่างๆเหล่านี้จะเข้าไปฝังตัวในผนังของเส้นเลือด และกระตุ้นให้เกิดการอักเสบในบริเวณนั้น เมื่อเส้นเลือดเกิดลิ่มเลือดอุดตันและเกิดการอักเสบ จึงทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่สะดวกและแน่นอนว่ามันจะนำมาซึ่งการทำงานผิดปกติของระบบหัวใจและหลอดเลือด ทั้งยังสามารถทำให้หัวใจเต้นผิดจังหวะ ซึ่งผลกระทบที่ร้ายแรงนี้มีโอกาสเกิดขึ้นได้โดยปัจจัยหลัก ได้แก่ การได้รับฝุ่น PM 2.5 ในปริมาณมาก ระยะเวลาที่ได้รับผล และลักษณะกิจกรรมที่ทำ รวมไปถึงปัจจัยส่วนบุคคล อาทิเช่น อายุ ความ sensitive อาชีพและลักษณะของการทำงานและที่อยู่อาศัย

7 วิธีรับมือ ฝุ่นละออง PM2.5

1.เตรียมหน้ากากอนามัย N95 พร้อมปรับให้ขนาดพอดีกับโครงหน้าของแต่ละคนให้มากที่สุดเพื่อป้องกันการเล็ดลอดของฝุ่นละออง และในช่วงนี้ก่อนออกจากบ้านในช่วงนี้ควรเช็คค่าบริมาณฝุ่นละอองทุกครั้งเพื่อเตรียมความพร้อม

2.เช็คคุณภาพอากาศ (Air Quality Index : AQI)

3.ควรสวมเสื้อแขนยาว เพื่อป้องปันผิวหนังจากฝุ่นโดยเฉพาะผิวเด็กและผู้ที่มีผิวบอบบางระคายเคืองได้มากกว่าผู้ใหญ่ อาจเกิดผดผื่นและอาการคันตามร่างกายขึ้นมาได้

4.ควรพกกระดาษเปียก เพื่อเช็ดทำความสะอาดก่อนรับประทานอาหาร เพื่อป้องกันฝุ่นที่ติดตามมือ หรือผิวหนังเข้าร่างกาย

5.งดหรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง เพื่อลดโอกาสในการปะทะกับฝุ่นละอองโดยหันมาทำกิจกรรมในร่มแทน ถ้าหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้จำกัดเวลา และสวมชุดและอุปกรณ์ป้องกันให้รัดกุม

6.เดินทางด้วยรถโดยสารประจำทางแบบปรับอากาศ เพื่อช่วยในการระบายความหนาแน่นของฝุ่นเพื่อไม่ให้อยู่กับฝุ่นละอองที่หนาแน่นมากมากเป็นเวลาในขณะเดินทาง

7.ช่วงนี้ควรเช็คการหมุนเวียนอากาศภายในที่พักควรตรวจตราไม่ให้ฝุ่นเล็ดลอดเข้ามาในจำนวนที่มากเกินไปและหมั่นทำความสะอาดและคุมการเข้าออกของอากาศและสามารถใช้เครื่องฟอกอากาศเข้ามาเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยที่ดีสำหรับเด็กๆและทุกคนในครอบครัว

8.บำรุงร่างกายด้วยอาหารที่มีแอนตี้ออกซิแดนต์ เช่น วิตามินซีในผักผลไม้ (ส้ม ฝรั่ง ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ บรอกโคลี ปวยเล้ง คะน้า กะหล่ำ) และ โอเมก้า(ปลาทะเล น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว ถั่วเปลือกแข็ง นม ไข่) เพื่อช่วยให้ร่างกายผลิตสารแอนตี้ออกซิแดนต์ไว้คอยต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆที่มาพร้อมกับฝุ่นละออง