

PM 2.5



มาจากไหน/ผลกระทบ/วิธีป้องกัน

PM 2.5 (Particulate matter with diameter of less than 2.5 micron)
เป็นฝุ่นละอองขนาดเล็กที่มีขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน
ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการเผาไหม้ต่างๆ เช่น การเผาไหม้ของน้ำมันดีเซล
การเผาเศษวัชพืช ขยะ และปฏิกิริยาเคมีในอากาศ เป็นต้น



PM 2.5 เกิดจากอะไร?

สาเหตุหลักเกิดจากช่วงเปลี่ยนแปลงฤดูกาล จากฤดูหนาว สู่ฤดูร้อน
เนื่องจากช่วงที่ความกดอากาศสูง หรือมวลเย็นที่อ่อนกำลังลง
และมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ มีกำลังอ่อนลง ทำให้มีลมสงบ
และอากาศร้อนขึ้น การไหลเวียนถ่ายเทอากาศไม่ดี จึงทำให้เกิด
การสะสมของฝุ่น ละออง หมอกควัน

ผลกระทบของ PM 2.5

เนื่องจากฝุ่นละอองมีขนาดเล็กมาก สามารถเข้าไปใน
ระบบทางเดินหายใจผ่านโพรงจมูกเข้าไปถึงถุงลมในปอด
ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจมากขึ้น ทำให้โรคหอบหืดกำเริบได้
โรคถุงลมโป่งพอง เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อต่างๆ
เช่น ระคายเคืองตาทำให้ตาอักเสบ, เยื่อบุจมูกทำให้เยื่อบุโพรง
จมูกอักเสบ เกิดการอักเสบที่ผิวหนัง และเพิ่มความเสี่ยงต่อการ
เป็นโรคหัวใจ และโรคมะเร็งปอด



SCAN ME

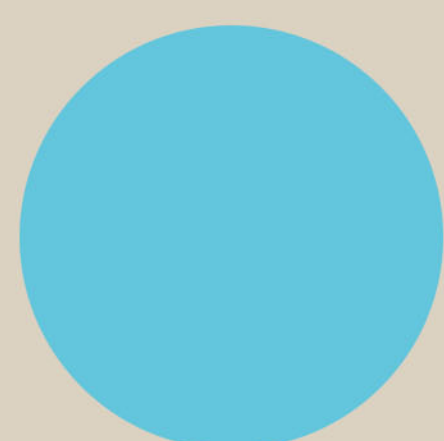
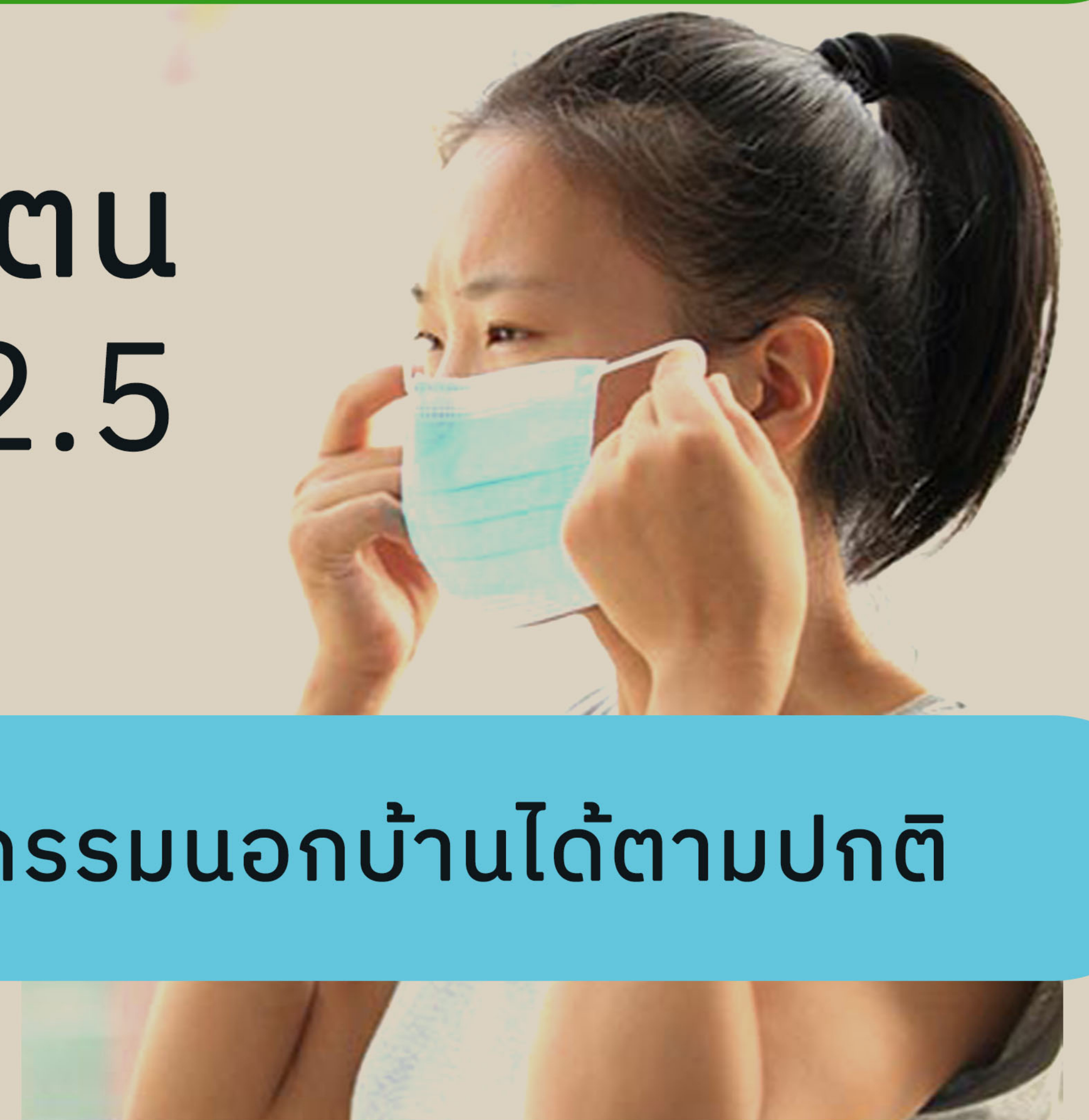


วิธีป้องกันง่ายๆ ทำได้ด้วยตนเอง

- ติดตามข่าวสาร ติดตามคุณภาพอากาศ ทุกวัน เพื่อประโยชน์
ในการใช้ชีวิตประจำวัน หรือใช้เครื่องวัดปริมาณฝุ่นแบบพกพา
เพื่อวางแผนกิจวัตร ประจำวันให้เหมาะสม
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วงที่คุณภาพอากาศไม่ดี เมื่อค่า
PM 2.5 ในขณะนั้น (ค่ารายชั่วโมง) ขึ้นสูงเกินเกณฑ์ คือ โดยเฉพาะ
กลุ่มเสี่ยงที่จะได้รับอันตรายได้มาก คือ เด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ
และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (โรคปอด หัวใจ สมอ และไต)

<<ตรวจวัดระดับสี ค่าฝุ่น PM 2.5

การปฏิบัติตน ตามระดับสี ค่าฝุ่น PM2.5



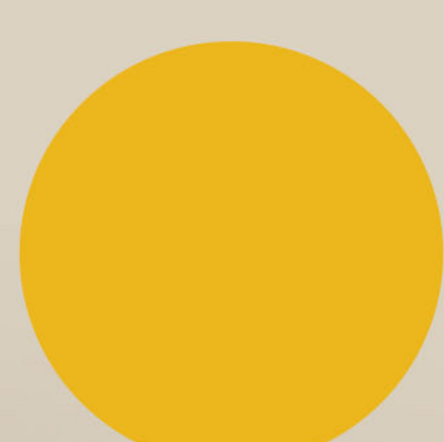
0-25
ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร

สามารถทำกิจกรรมนอกบ้านได้ตามปกติ



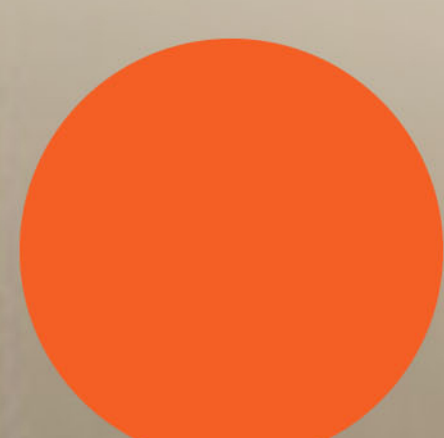
26-37
ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร

สามารถทำกิจกรรมนอกบ้านได้ตามปกติ
สำหรับกลุ่มเสี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้าน



38-50
ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร

หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้าน
กลุ่มเสี่ยงควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้าน



51-90
ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร

ลดหรือจำกัดการทำกิจกรรมนอกบ้าน
กลุ่มเสี่ยงควรงดกิจกรรมกลางแจ้งทุกชนิด
(และเฝ้าระวังอาการผิดปกติ และสวมหน้ากากป้องกัน N95)



91 ขึ้นไป
ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร

ควรงดและหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง
และควรใช้อุปกรณ์ป้องกัน N95
(ถ้ามีอาการผิดปกติ ควรรีบพบแพทย์)