





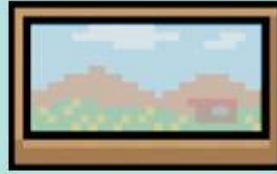


ถึงบ้านแล้ว (ณ บ้านเลขที่ 555 ฮาไม่จำกัด)



ข้าวร้อนจะ ค่ำตรองเจ้าแล้ว (เสียงสะท้อนจากหน้าต่าง)





พี่ใบบุญคะ ถ้าฝุ่นเข้าร่างกาย
แล้วเราจะเป็นยังไงหรือคะ

อาจทำให้เรามีอาการไอ จาม
ระคายเคืองผิวหนัง เป็นผื่น คัน
ระคายเคืองตา แสบตา ตาแดง



และถ้าได้รับมาก ๆ จะทำให้เกิดโรค
หลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง
โรคหัวใจขาดเลือด รวมถึงโรคมะเร็งปอด



น่ากลัวจังเลยคะพี่ใบบุญ
ไม่คิดว่าจะอันตรายขนาดนี้

เช้าวันศุกร์

พี่ไช่ย้อยมีอาชีพขับวินมอเตอร์ไซด์
รับจ้างในย่านกลางกรุงที่รถติดมาก
และเป็นโรคความดันโลหิตสูง

อากาศหมุกหมัวจ้งเลย
ชีวิตพี่วินอย่างพี่จะรอดไหมนี่



อากาศหมุกหมัวแบบนี้เพราะฝุ่นเยอะ
และมันก็มีผลเสียกับสุขภาพของเรา



ยิ่งพี่ไช่ย้อยขับวินมอเตอร์ไซด์บนท้องถนนที่มี
รถติดตั้งแต่เช้าถึงเย็นทุกวัน และเป็นกลุ่มเสี่ยง
ด้วย พี่ไช่ย้อยต้องป้องกันตัวเองด้วยการสวม
หน้ากากป้องกันฝุ่น และหมั่นล้างหน้า ล้างตา
จะได้ลดการสัมผัสฝุ่นด้วยนะคะ

จ้าใบ้บุญ แล้ววันนี้ใบ้บุญจะให้
พี่ไช่ย้อยไปส่งที่ไหนล่ะ



EP.6 เอ๊ะ! เราป่วยจาก PM_{2.5} หรือเปล่า

#น้องไบบัวมีคำถาม พี่บุญมีคำตอบ

เวลา 17.00 น. ไบบัวกลับจากโรงเรียน ด้วยความสงสัยว่าจะรู้ได้อย่างไรว่าป่วยจาก PM_{2.5} หรือเปล่า เพราะโรงเรียนของไบบัวอยู่ติดถนนใหญ่ แอกรวดตึกมาก ไบบัวกลัวว่าวันหนึ่งอาจป่วยได้เลยรีบไปถามพี่บุญทันที



พี่บุญคะ เราจะรู้ได้อย่างไร
ว่าเราป่วยจาก PM_{2.5} มีสัญญาณ
อะไรบอกเราไหมคะ

ไบบัวต้องสังเกตว่าตัวเองมีอาการแสบตา
ระคายเคืองตาหรือผิวหนัง ใบบ่อย หายใจถี่
หายใจลำบาก หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด
แสบจมูก แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก คลื่นไส้
ใจสั่น เมื่อยล้าผิดปกติ หรือเวียนหัว บ้างไหม



ถ้ามีอาการให้รีบบอกพี่นะ แต่ถ้าอยู่ที่โรงเรียน
ก็บอกคุณครูให้พาไปหาหมอจะ



อย่างนี้เอง! พี่บุญไม่ต้องห่วง
ไบบัวจะคอยสังเกตตัวเองค่ะ



📢) สวัสดีครับ..... เสียงตามสายยามเช้า วันนี้ผู้ใหญ่บ้านพูดถึง “เรื่องของฝุ่น” ในช่วงผู้ใหญ่ขอเล่า ไบบุญเดินมาเห็นไบ๊วทำหน้าตาสงสัยจึงเอ่ยถาม

น้องไบ๊วกำลัง
คิดอะไรอยู่จ๊ะ



เมื่อกี้ไบ๊วฟังเสียงตามสาย
“เรื่องของฝุ่น” แบบนี้ถ้ามี
PM_{2.5} เยอะ แล้วไบ๊วจะ
เป็นอันตรายไหมคะ

ไบ๊วก็จะได้รับผลกระทบ
ต่อสุขภาพเหมือนกันจ้ะ
ถ้าไม่ดูแลตัวเอง เพราะ
ไบ๊วก็จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยง

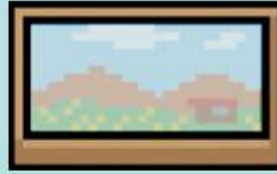


เอ....แล้วกลุ่มเสี่ยงคืออะไร
หรือคะพี่ไบบุญ



กลุ่มเสี่ยงก็คือ กลุ่มที่ต้องได้รับการดูแลเป็น
พิเศษ เช่น เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์
ผู้มีโรคประจำตัว ไบ๊วก็เป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้อง
ดูแลตัวเองเป็นพิเศษนะจ๊ะ





พี่บุญคะ เรามีวิธีสังเกต
ว่าช่วงไหนฝุ่นสูงไหมคะ

ไบบัวไม่ต้องตกใจ เรามีวิธีสังเกต
จาก Air4Thai โดยให้สังเกตสี 5 สี
ได้แก่



อ้อ เป็นอย่างนี้เอง

แล้วเดี๋ยวพี่จะบอก
ความหมายของแต่ละสีให้
ไบบัวฟังอีกทีนะจ๊ะ



ค่ะพี่บุญ



พี่ไบบุญ คำสีของฝุ่น
แต่ละสีคืออะไรหรอคะ

อ้อ ความหมายของแต่ละสีหรือจะ งั้นเรามาเริ่ม
จากสีแรกกันเลยดีกว่า **สีฟ้า** คือ อากาศดีมาก
มีค่าฝุ่น 0-15.0 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร
สีเขียว คือ อากาศดี มีค่าฝุ่น 15.1-25.0
ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร



สีเหลือง คือ อากาศปานกลาง มีค่าฝุ่น
25.1-37.5 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร
สีส้ม เป็นสีที่บอกว่าฝุ่นเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ
ซึ่งมีค่าฝุ่น 37.6-75.0 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร

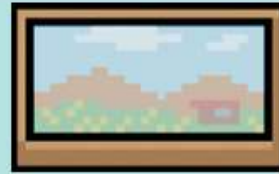


สีสุดท้าย **สีแดง** สีนี้บอกว่าฝุ่นเป็น
อันตรายต่อสุขภาพของพวกเรา
ซึ่งมีค่าฝุ่นตั้งแต่ 75.1 ไมโครกรัม
ต่อลูกบาศก์เมตร จ้า



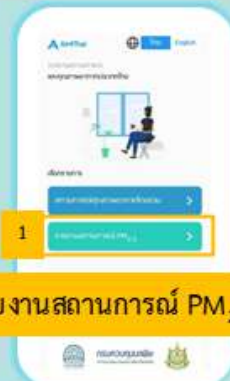
อย่างนี้เอง!
เข้าใจแล้วค่ะ





พี่ใบบุญ แล้วเราจะรู้ได้ยังไง
ว่าวันนี้ฝุ่นสีอะไรหาคะ

อ้อ เราสามารถดูสีของ
ฝุ่นได้ที่แอปพลิเคชัน
“Air4Thai” จ้า



เลือกรายงานสถานีการณ PM_{2.5}



เลือกรายการ



เลือกสถานีตรวจวัด



อ่านค่า PM_{2.5}
และคำแนะนำ
การปฏิบัติตัว



ขณะที่พี่บุญกับน้องไบบ๊วเตรียมตัวจะเดินไปร้านค้าหน้าปากซอย แต่ในวันนี้ท้องฟ้ามีสีหม่น พี่บุญจึงเอ่ยถามน้องไบบ๊ว

น้องไบบ๊วรู้ไหมจะ
ว่าวันนี้ฝุ่นสีอะไร



วันนี้ฝุ่นสีเขียวค่ะ 😊
ไบบ๊วเปิดแอปพลิเคชัน
“Air4Thai” ดูแล้วค่ะ

ดีมากจ้า แล้วไบบ๊วรู้ไหม
ว่าต้องดูแลตัวเองยังไงบ้าง



อ้อ ต้องหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือ
ออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น ปั่นจักรยาน/วิ่ง
แล้วก็ต้องคอยสังเกตตัวเองว่ามีอาการไอบ่อย
หายใจลำบาก หายใจไม่ออก ไหมค่ะ

ใช่แล้วจ้า นอกจากนี้ก็还要สังเกตว่ามีอาการ
หายใจถี่ หายใจมีเสียงหวีด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก
ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อมีอาการผิดปกติ หรือเวียนศีรษะ
ไหมด้วยนะจ๊ะ ถ้ามีอาการพีจะไดพาไปหาหมอจ้า

