

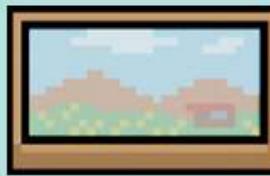
EP.1 ห้องพ้าสีหม่นที่ไม่ใช่หมอก

#น้องใบบัวมีคำถาม พี่ใบบุญมีคำตอบ

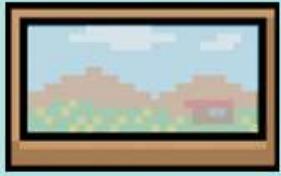


พี่ใบบุญค่ะ ทำไมช่วงนี้
ห้องพ้ามีสีหม่นจังเลยค่ะ

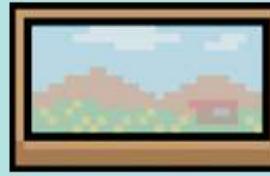
ก็ เพราะช่วงนี้มี
ฝุ่น PM_{2.5} เยอะน่าเลี้



ฝุ่น PM_{2.5} คืออะไร
หรือคือพี่ใบบุญ



ฝุ่น PM_{2.5} ก็คือ ฝุ่นที่มีขนาดเล็ก 1 ใน 25
เมื่อเทียบกับเส้นผมของเรา มองไม่เห็น
ด้วยตา ลอยอยู่ในอากาศได้นาน และถ้ามี
สารพิษเกาะมาด้วย ก็จะยิ่งอันตรายมากขึ้น
น้องใบบัวต้องดูแลตัวเองด้วยนะจ๊ะ 😊



EP.2 ฝุ่นมาจากไหน เกิดขึ้นได้ยังไง

#ห้องในบ้านมีคำถาม พี่ใบบุญมีคำตอบ

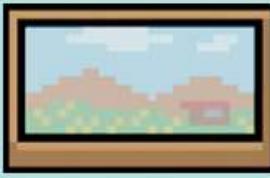


พี่ใบบุญค่ะ ฝุ่น PM_{2.5}
เกิดมาจากการเผา

ก็เกิดมาจากการเผา
ของคนเรานี่แหละจ้า



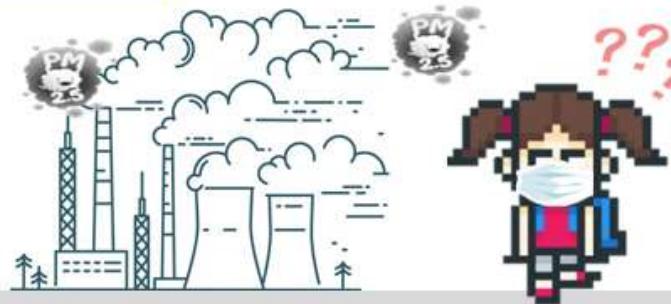
ไม่ว่าจะเป็นการเผา สูบบุหรี่ ใช้ถ่านหรือ
ฟืนปั้งย่าง ก่อสร้าง จราจร อุตสาหกรรม
รวมไปถึงอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ด้วย



นอกจากฝุ่นควันแล้ว
สภาพอากาศก็ทำให้เกิด
PM_{2.5} ด้วยนะ



รู้ไหมเจ้า PM_{2.5}
ร้ายกาจแค่ไหน



มันนี่สามารถเข้าไปถึงทุกมุมปอด
และกระแสเสเลือดของเราได้เลยนะ
แล้วมันก็จะทำให้เราป่วยໄ้ล่ะ



น่ากลัวจัง!! ออยนี่ไม่น่า
จะปลอดภัยแล้ว เรายืน
กลับบ้านกันดีกว่า



ถึงบ้านแล้ว (ณ บ้านเลขที่ 555 สามีจำกัด)

รีบปิดประตูหน้าต่าง
กันเถอะ เดียวเจ้า PM_{2.5}
มันจะตามเข้ามาแน่นะ



เข้าพร้อมจะ คุ้มครองเจ้าแล้ว (เสียงสะท้อนจากหน้าต่าง)





พี่ใบบุญค่ะ ถ้าฝุ่นเข้าร่างกาย
แล้วเราจะเป็นยังไงหรอค่ะ

อาจทำให้เรามีอาการไอ จาม
ระคายเคืองผิวหนัง เป็นผื่น คัน
ระคายเคืองตา แสบตา ตาแดง



และถ้าได้รับมาก ๆ จะทำให้เกิดโรค
หลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง
โรคหัวใจขาดเลือด รวมถึงโรคมะเร็งปอด



น่ากลัวจังเลยค่ะพี่ใบบุญ
ไม่คิดว่าจะอันตรายขนาดนี้

เข้าวันศุกร์

พี่ไชย้อยมีอาชีพขับวินมอเตอร์ไซค์รับจ้างในย่านกลางกรุงที่รถติดมากและเป็นโรคความดันโลหิตสูง

อากาศขมุกขมัวจังเลย
ชีวิตพี่วินอย่างพี่จะรอได้ไหมนี่



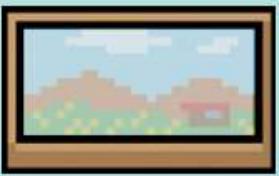
จ้าใบบุญ และวันนี้ใบบุญจะให้พี่ไชย้อยไปส่งที่ไหนล่ะ



EP.6 เอ๊ะ! เราป่วยจาก PM_{2.5} หรือเปล่า

#น้องในบ้านมีคำถาม พี่ใบบุญมีคำตอบ

เวลา 17.00 น. ในบ้านลับจากโรงเรียน ด้วยความสงสัยว่าจะรู้ได้อย่างไรว่าป่วยจาก PM_{2.5} หรือเปล่า เพราะโรงเรียนของใบบัวอยู่ติดถนนใหญ่ ถนนรถติดมาก ในบ้านล้วนว่าวันหนึ่งอาจป่วยได้เลยรึเปล่าตามพี่ใบบุญทันที



พี่ใบบุญค่ะ เราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราป่วยจาก PM_{2.5} มีสัญญาณอะไรบอกเราใหม่ค่ะ

ใบบัวต้องสังเกตว่าตัวเองมีอาการแสดงต่างๆ อย่างไร เช่น หายใจลำบาก หายใจไม่อxygen หายใจมีเสียงดีดดัน แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก คลื่นไส้ ใจสั่น เมื่อยล้าผิดปกติ หรือเวียนหัว บ้างไหม



ถ้ามีอาการให้รีบบอกพี่นั้น แต่ถ้าอยู่ที่โรงเรียน ก็บอกคุณครูให้พาไปหาหมอจะดีกว่า



อย่างนี้เอง! พี่ใบบุญไม่ต้องห่วงใบบัวจะคอยสังเกตตัวเองค่ะ

EP.7 ในบัวเป็นกลุ่มเสียง

#น้องในบัวมีคำถาม พี่ใบบุญมีคำตอบ

- ก) สวัสดีครับ..... เสียงตามสายยามเช้า วันนี้ผู้ใหญ่บ้านพูดถึง “เรื่องของฝุ่น” ในช่วงผู้ใหญ่ขอเล่า ในบุญเดินมาเห็นในบัวทำหน้าตา sang สัยจึงเอ่ยถาม

น้องในบัวกำลัง
คิดอะไรอยู่จ๊ะ



เมื่อกี้ใบบัวฟังเสียงตามสาย
“เรื่องของฝุ่น” แบบนี้ถ้ามี
PM_{2.5} เยอะ แล้วใบบัวจะ
เป็นอันตรายไหมคะ

ใบบัวก็จะได้รับผลกระทบ
ต่อสุขภาพเหมือนกันจ้า
ถ้าไม่ดูแลตัวเอง เพราะ
ใบบัวก็จัดอยู่ในกลุ่มเสียง

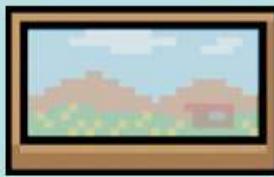


เอ....แล้วกลุ่มเสียงคืออะไร
หรือจะพี่ใบบุญ



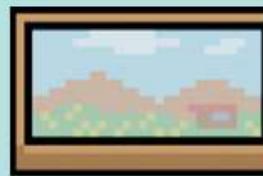
กลุ่มเสียงก็คือ กลุ่มที่ต้องได้รับการดูแลเป็น
พิเศษ เช่น เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์
ผู้มีโรคประจำตัว ในบัวก็เป็นกลุ่มเสียงที่ต้อง^{ดูแลตัวเองเป็นพิเศษนะจ๊ะ}





พี่ใบบุญค่ะ เรา มีวิธีสังเกต
ว่าช่วงไหนฟุ้นสูงไหมค่ะ

ใบบัวไม่ต้องตกใจ เรา มีวิธีสังเกต
จาก Air4Thai โดยให้สังเกตสี 5 สี
ได้แก่ 😊 😃 😕 😟 😖



อ้อ เป็นอย่างนี้นี่เอง

แล้วเดี๋ยวพี่จะบอก
ความหมายของแต่ละสีให้
ใบบัวฟังอีกทีนะจ๊ะ



ค่ะพี่ใบบุญ



พี่ใบบุญ ค่าสีของฟุ่น
แต่ละสีคืออะไรหรอคะ

อ้อ ความหมายของแต่ละสีหรอจะ จันเรามาเริ่ม
จากสีแรกกันเลยดีกว่า **สีฟ้า** คือ อากาศดีมาก
มีค่าฟุ่น 0-15.0 ในโครงการมตอลูกบาศก์เมตร
สีเขียว คือ อากาศดี มีค่าฟุ่น 15.1-25.0
ไม่โครงการมตอลูกบาศก์เมตร



สีเหลือง คือ อากาศปานกลาง มีค่าฟุ่น
25.1-37.5 ในโครงการมตอลูกบาศก์เมตร
สีส้ม เป็นสีที่บอกว่าฟุ่นเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ
ซึ่งมีค่าฟุ่น 37.6-75.0 ในโครงการมตอลูกบาศก์เมตร



สีสุดท้าย **สีแดง** สีนี้บอกว่าฟุ่นเป็น
อันตรายต่อสุขภาพของพวกรา
ซึ่งมีค่าฟุ่นตั้งแต่ 75.1 ในโครงการ
มตอลูกบาศก์เมตร จ้า



อย่างนี้นี่เอง!
เข้าใจแล้วค่ะ



EP.10 วันนี้ฝุ่นสีอะไรนะ

#ห้องใบบัวมีคำถาม พี่ใบบุญมีคำตอบ



พี่ใบบุญ แล้วเราจะรู้ได้ยังไง
ว่าวันนี้ฝุ่นสีอะไรหรอค่ะ

อ้อ เราสามารถดูสีของ
ฝุ่นได้ที่แอปพลิเคชัน
“Air4Thai” จ้า



Air4Thai
Pollution Control Department,
Thailand



เลือกรายงานสถานการณ์ PM_{2.5}

เลือกรายการ

1 เลือกสถานการณ์ PM_{2.5}

2 กดตรงนี่

3 เลือกรายการ



เลือกภูมิภาค

เลือกสถานีตรวจวัด

อ่านค่า PM_{2.5}
และคำแนะนำ
การปฏิบัติตัว



EP.11 ผู้สืบเชี่ยวต้องดูแลตัวเองยังไงนะ

#น้องใบบัวมีคำถาม พี่ใบบุญมีคำตอบ

ขณะที่พี่ใบบุญกับน้องใบบัวเตรียมตัวจะเดินไปร้านค้าหน้าปากซอย แต่ในวันนี้ท่องฟ้ามีสีหม่น พี่ใบบุญจึงเอ่ยถามน้องใบบัว

น้องใบบัวรู้ไหมจะ
ว่าวันนี้ผู้สื่อฯ ไร



วันนี้ผู้สื่อฯ ค่ะ 😊
ใบบัวเปิดแอปพลิเคชัน
“Air4Thai” ดูแล้วค่ะ

ดีมากจ้า แล้วใบบัวรู้ไหม
ว่าต้องดูแลตัวเองยังไงบ้าง



อ้อ ต้องหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือ
ออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น ปั่นจักรยาน/วิ่ง
แล้วก็ต้องพยายามสังเกตตัวเองว่ามีอาการไอบ่อย
หายใจลำบาก หายใจไม่ออกร ไหมค่ะ

ใช่แล้วจ้า นอกจากนี้ยังต้องสังเกตว่ามีอาการ
หายใจถี่ หายใจไม่เสียงดี แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก
ใจสั่น คลื่นไส เมื่อยล้าผิดปกติ หรือวิงเวียนศีริษะ
ไหมด้วยนะจ๊ะ ถ้ามีอาการพี่จะได้พาไปหาหมออ้า

