

2.พฤติกรรมเพื่อป้องกันพีเอ็ม 2.5



- หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยงที่มีค่าพีเอ็ม 2.5 สูง หากจำเป็นต้องออกนอกบ้านให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากาก N95 ป้องกันฝุ่น แต่ต้องใส่ให้ถูกวิธี

- งดกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง เปลี่ยนมาออกกำลังกายในบ้านแทน



- เตรียมยาประจำตัวให้พร้อม และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

- ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่น เช่น ไม่จุดธูป/เทียน ไม่สูบบุหรี่ ไม่เผาขยะ หรือวัสดุทุกชนิด ไม่ใช้ฟืน หรือถ่าน ประกอบอาหารในบ้าน



- ทำความสะอาดบ้านให้ปลอดฝุ่นอยู่เสมอ โดยใช้ผ้าชุบน้ำเช็ด ถู แทนการปัดกวาด

การใช้หน้ากากป้องกันฝุ่น

การเลือกหน้ากากป้องกันฝุ่น

- ✓ ดูวันหมดอายุ
- ✓ ไม่หัก งอ บิดเบี้ยว เปื้อนหรือฉีกขาด ไม่มีกลิ่นฉุน
- ✓ มีสายรัดสองสาย
- ✓ ขนาดเหมาะสม ครอบได้กระชับจมูกและใต้คาง

*ล้างมือให้สะอาดก่อนสวมใส่ และห้ามใช้หน้ากากร่วมกับผู้อื่น

การใส่หน้ากากอนามัย

“นำบานพับคว่ำลง ให้ขอบที่มีแถบหวดอยู่ด้านบน ดึงสายรัดทั้งสองข้างคล้องหู แล้วกดแถบหวดให้แนบสนิท และดึงหน้ากากให้คลุมถึงใต้คาง”



การใส่หน้ากาก N95

ผู้สูงอายุควรปรึกษาแพทย์ก่อน หากใส่แล้วมีอาการมึนงง หรือคลื่นไส้ให้รีบถอดและเข้าไปอยู่ในอาคารหรือสถานที่ที่มีฝุ่นน้อย



1. สอดมือให้สายรัด อยู่หลังมือ



2. ดึงสายรัดศีรษะ เส้นล่างไว้ได้หู



3. ดึงสายรัดศีรษะ เส้นบนไว้เหนือหู



4. กดโครงหวดให้ แนบสนิทจมูก



5. ใช้มือโอบรอบ หน้ากาก และหายใจ ออกแรงๆ ถ้าแน่นสนิท จะไม่มีลมรั่วออกมา

การเปลี่ยนหน้ากาก

ผู้สูงอายุควรเปลี่ยน หน้ากากเมื่อใส่แล้วไม่ กระชับดั้งเดิม หายใจ ลำบากมากขึ้น ฉีกขาด เปื้อน หรือเปียกน้ำ

“ที่สำคัญผู้สูงอายุต้องคอยสังเกตอาการตนเอง ช่วงค่าพีเอ็ม 2.5 สูง หากผิดปกติรีบแจ้งผู้ใกล้ชิดเพื่อไปพบแพทย์ สำหรับการใส่หน้ากากควรตรวจสอบให้ดีว่า หน้ากากแนบสนิทกับใบหน้า เพื่อกันไม่ให้ฝุ่นเล็ดลอดเข้าไป แม้พีเอ็ม 2.5 จะเป็นพิษร้ายที่มองไม่เห็น แต่ผู้สูงอายุ สามารถป้องกันตนเอง และช่วยกันลดฝุ่นได้ ”

การดูแลป้องกัน
ผลกระทบต่อสุขภาพ
ของผู้สูงอายุ จาก
PM 2.5



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
สำนักอนามัยผู้สูงอายุ
<http://hia.anamai.moph.go.th>
โทรศัพท์ 0-2590-4354

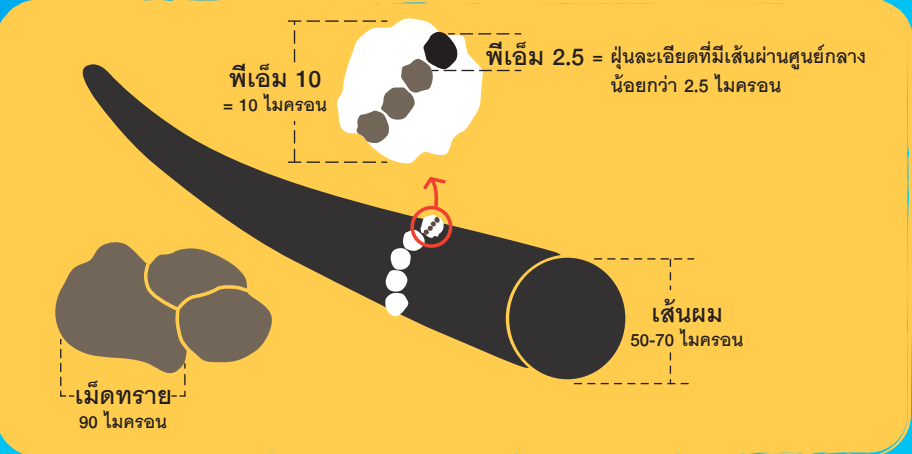


ฝุ่นละอองขนาดเล็ก

พีเอ็ม 2.5

พิษภัยที่มองไม่เห็น

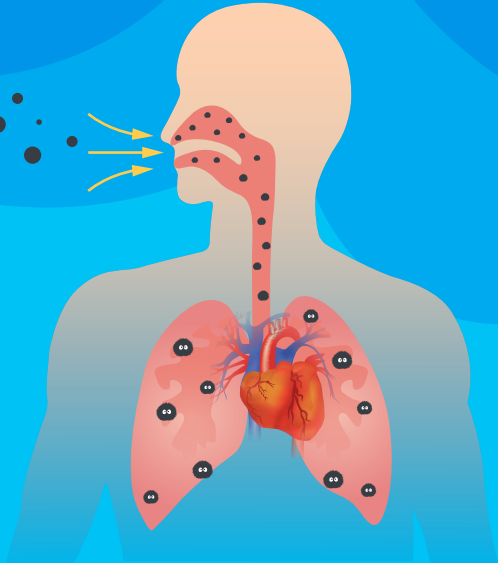
พีเอ็ม 2.5 คือ ฝุ่นที่มีขนาดเล็ก 2.5 ไมครอน หรือเล็กเพียง 1 ใน 25 เมื่อเทียบกับเส้นผมของเราสามารถลอยอยู่ในอากาศได้นาน และอาจมีสารพิษเกาะมาด้วย



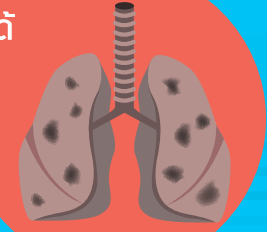
หากพีเอ็ม 2.5 ลอยอยู่ในอากาศมาก จะเห็นท้องฟ้าเป็นสีหม่น หรือเห็นเป็นหมอกควันนั่นเอง สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการเผา เช่น เผาเศษหญ้า เผาขยะหรือจุดเตาถ่าน จุดธูป และรถยนต์ เป็นต้น



ขนาดของฝุ่นที่เล็กมากจนจมูกจึงไม่สามารถกรองได้ ทำให้สามารถเข้าไปทำอันตรายต่อระบบภายในร่างกายของมนุษย์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ที่ระบบการป้องกันของร่างกายเสื่อมตามวัย จึงมีโอกาที่จะเจ็บป่วยได้ง่าย



พีเอ็ม 2.5 ทำให้เกิด
การระคายเคืองทางผิวหนัง ตาและ
ระบบทางเดินหายใจ ทำให้เป็นโรค
หอบหืด โรคหลอดลมอักเสบ
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง รวมถึง
โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหลอดเลือด
และหัวใจนำกลั้วถึงขั้นเป็น
มะเร็งปอด ได้



ผู้สูงอายุจึงต้องคอยสังเกตอาการผิดปกติของตนเอง หากมีอาการไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยาล้าผิดปกติ หรือเวียนศีรษะ ให้รีบบอกบุคคลใกล้ชิดหรือ ผู้ดูแล เพื่อพาไปพบแพทย์

ผู้สูงอายุสามารถดูแลตัวเองได้ดังนี้

1. ตรวจสอบค่าพีเอ็ม 2.5 ก่อนออกจากบ้าน

ผ่านแอปพลิเคชัน “Air4thai” ให้ผู้สูงอายุสังเกตที่สีเป็นหลัก
สีเขียว เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ
และจะรุนแรงเพิ่มขึ้นเป็น **สีเหลือง**
สีส้ม และ **สีแดง** อันตรายมากที่สุด

หรือสังเกต
ที่เสาไฟฟ้าหน้าบ้าน
ถ้าเห็นเสไฟฟ้าน้อยกว่า
4 ต้น แสดงว่า พีเอ็ม 2.5
มีผลกระทบต่อสุขภาพ