

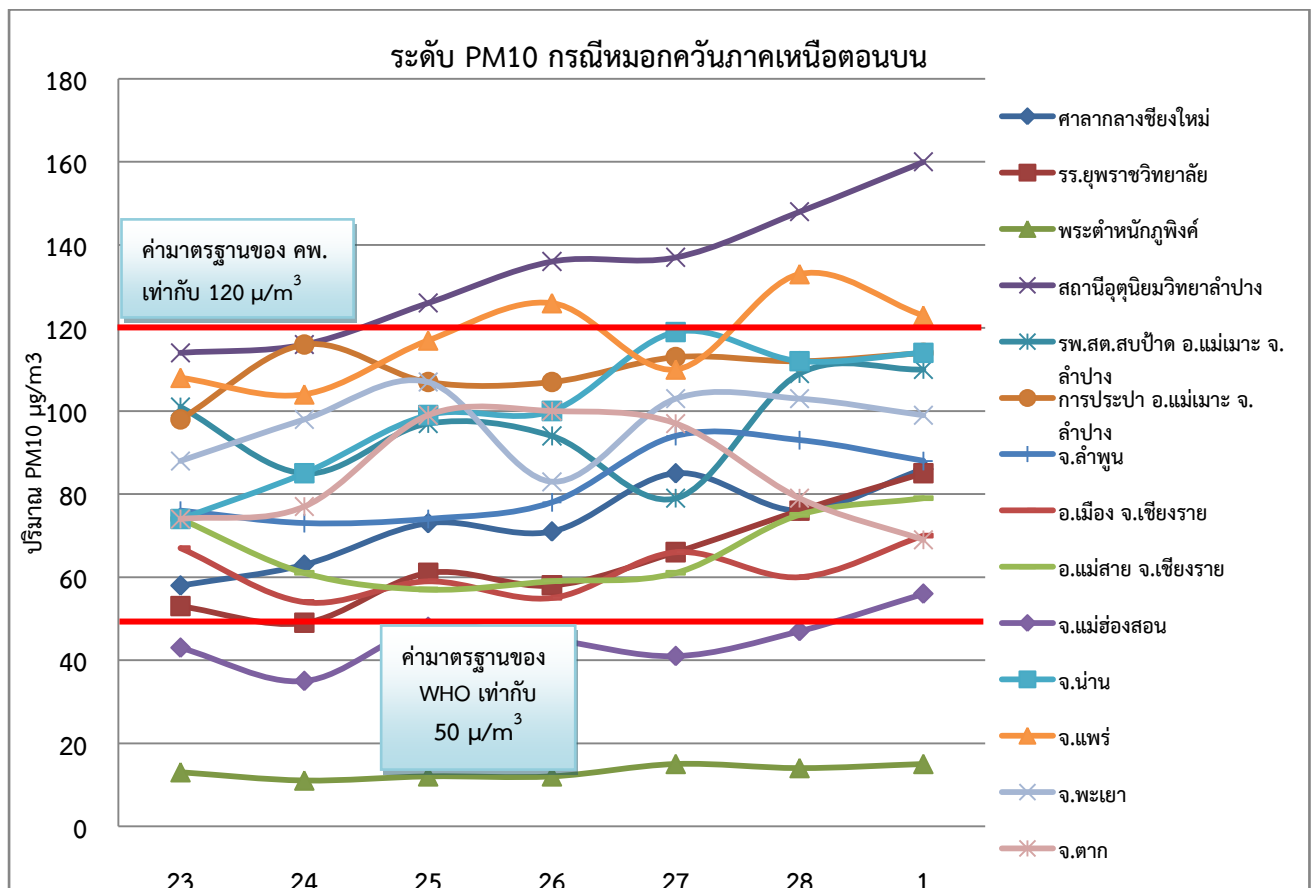
**สถานการณ์มลพิษทางอากาศจากหมอกควันภาคเหนือรายสัปดาห์**  
**ระหว่างวันที่ 23 กุมภาพันธ์ – 1 มีนาคม 2557 (ฉบับที่ 3)**

จากการเฝ้าระวังคุณภาพอากาศสถานการณ์หมอกควัน รายสัปดาห์ ในภาคเหนือตอนบนของกรมควบคุมมลพิษ ระหว่างวันที่ 23 กุมภาพันธ์ – 1 มีนาคม 2557 ซึ่งครอบคลุมทั้งหมด 9 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย ลำปาง ลำพูน แม่ฮ่องสอน น่าน พะเยา แพร่ และตาก พบปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 10 ไมครอน (PM10) เฉลี่ย 24 ชั่วโมง ดังนี้

**ผลการเฝ้าระวังคุณภาพอากาศ** พบจังหวัดที่มีค่า PM10 สูงที่สุดใน 9 จังหวัด เรียงจากมากสุดไปน้อยสุด ได้แก่ จังหวัดลำปาง แพร่ น่าน พะเยา ตาก ลำพูน เชียงใหม่ เชียงราย และแม่ฮ่องสอน โดยพบว่า จังหวัดลำปาง มีค่า PM10 สูงที่สุด คือ 160, 148, 137 และ 136 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร (สถานีอุตุนิยมวิทยาลำปาง อ.เมือง จ.ลำปาง , เกินค่ามาตรฐาน 5 วัน) จังหวัดแพร่ 133, 126 และ 123 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร (สถานีอุตุนิยมวิทยาแพร่, เกินค่ามาตรฐาน 3 วัน) ซึ่งปริมาณ PM10 เกินกว่าค่ามาตรฐานเฉลี่ย 24 ชั่วโมง ที่กรมควบคุมมลพิษกำหนดไว้

**การเฝ้าระวังและคำแนะนำเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ** จากการวิเคราะห์ค่า PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมงที่พบสูงที่สุดในช่วงสัปดาห์ที่เฝ้าระวัง (ค่าสูงสุดในช่วงวันที่ 23 ก.พ. – 1 มี.ค.57) พบว่าจังหวัดลำปาง และแพร่ มีปริมาณ PM10 อยู่ในช่วงมีผลกระทบต่อสุขภาพ (Unhealthy) หมายถึง มีความเสี่ยงต่อกลุ่มเสี่ยงและประชาชนทั่วไป มีผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ ระบบทางเดินหายใจส่วนบน (ไอ หายใจลำบาก) ตาอักเสบ แสบ แสบหน้าอก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย รายละเอียดของปริมาณ PM10 แสดงดังภาพที่ 1 และคำแนะนำในการป้องกันสุขภาพประชาชนแสดงดังตารางที่ 1

**ภาพที่ 1 แสดงระดับ PM10 ( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ) กรณีหมอกควันภาคเหนือ ช่วงวันที่ 23 ก.พ. – 1 มี.ค. 2557**



**ตารางที่ 1** ผลการตรวจวัดฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 10 ไมครอน (PM10) ผลกระทบต่อสุขภาพและ  
การปฏิบัติตน ระหว่างวันที่ 23 ก.พ. – 1 มี.ค.57

| จังหวัด   | สถานีตรวจวัด                                            | PM10<br>(ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์<br>เมตร) |                                      |                                          | จำนวนวันที่ PM10<br>เกินค่ามาตรฐาน<br>(ต่อจำนวนวันที่<br>ตรวจวัด) |                             | ผลกระทบต่อ<br>สุขภาพ**                                                                                                                                                                                                      | การปฏิบัติตน/การ<br>ป้องกันสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                         | ค่าเฉลี่ย<br>ราย<br>สัปดาห์<br>(Mean)  | ค่าสูงสุด<br>ของ<br>สัปดาห์<br>(Max) | ค่า<br>ต่ำสุด<br>ของ<br>สัปดาห์<br>(Min) | Std คพ.<br>120<br>(µg/m3)                                         | Std<br>WHO<br>50<br>(µg/m3) |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| เชียงใหม่ | ศาลากลางจังหวัด<br>เชียงใหม่                            | 86                                     | 73                                   | 58                                       | -                                                                 | 7/7                         | <u>คุณภาพ<br/>อากาศปาน<br/>กลาง</u><br>- มีความ<br>เสี่ยงต่อกลุ่ม<br>เสี่ยง<br>- มี<br>ผลกระทบต่อ<br>สุขภาพใน<br>อาการ<br>เบื้องต้น<br>ได้แก่ ระบบ<br>ทางเดิน<br>หายใจ<br>ส่วนบน (ไอ<br>หายใจ<br>ลำบาก)<br>ระคายเคือง<br>ตา | 1. ติดตาม<br>สถานการณ์อยู่เสมอ<br>เพื่อดูแลป้องกัน<br>สุขภาพตนเอง หรือ<br>หลีกเลี่ยงจาก<br>สถานที่ที่มีควันไฟ<br>หรือหมอกควัน<br>2. งดกิจกรรมการ<br>เผาทุกประเภท เพื่อ<br>ลดปริมาณฝุ่น<br>ละออง<br>3. ผู้ป่วยด้วยโรค<br>ระบบทางเดิน<br>หายใจ ควรเตรียม<br>ยาและอุปกรณ์ที่<br>จำเป็นให้พร้อม<br>4. ประชาชนกลุ่ม<br>เสี่ยง ควรจำกัดเวลา<br>ออกกำลังกายหรือ<br>ทำกิจกรรมที่ออก<br>แรงหนัก |
|           | โรงเรียนยุพราช<br>วิทยาลัย                              | 85                                     | 64                                   | 49                                       | -                                                                 | 6/7                         |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|           | พระตำหนักภูพิงค์<br>ราชนิเวศน์ จ.<br>เชียงใหม่ (Mobile) | 15                                     | 13                                   | 11                                       | -                                                                 | -                           | <u>คุณภาพ<br/>อากาศดี</u><br>- ไม่มี<br>ผลกระทบต่อ<br>สุขภาพ                                                                                                                                                                | ติดตามสถานการณ์<br>อยู่เสมอเพื่อดูแล<br>ป้องกันสุขภาพ<br>ตนเอง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| เชียงราย  | สนง.<br>ทรัพยากรธรรมชาติ<br>และสิ่งแวดล้อม อ.           | 70                                     | 62                                   | 54                                       |                                                                   | 7/7                         | <u>คุณภาพ<br/>อากาศปาน</u>                                                                                                                                                                                                  | 1. ติดตาม<br>สถานการณ์อยู่เสมอ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| จังหวัด | สถานีตรวจวัด             | PM10<br>(ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)    |                                      |                                          | จำนวนวันที่ PM10<br>เกินค่ามาตรฐาน<br>(ต่อจำนวนวันที่<br>ตรวจวัด) |                             | ผลกระทบต่อ<br>สุขภาพ**                                                                                                                      | การปฏิบัติตน/การ<br>ป้องกันสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                          | ค่าเฉลี่ย<br>ราย<br>สัปดาห์<br>(Mean) | ค่าสูงสุด<br>ของ<br>สัปดาห์<br>(Max) | ค่า<br>ต่ำสุด<br>ของ<br>สัปดาห์<br>(Min) | Std คพ.<br>120<br>(µg/m3)                                         | Std<br>WHO<br>50<br>(µg/m3) |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|         | เมือง                    |                                       |                                      |                                          |                                                                   |                             | กลาง                                                                                                                                        | <p>เพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเอง หรือหลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่มีควันไฟหรือหมอกควัน</p> <p>2. งดกิจกรรมการเผาทุกประเภท เพื่อลดปริมาณฝุ่นละออง</p> <p>3. ผู้ป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม</p> <p>4. ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ควรจำกัดเวลาออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก</p> |
|         | สนง.สาธารณสุขอำเภอแม่สาย | 79                                    | 67                                   | 57                                       |                                                                   | 7/7                         | <p>- มีความเสี่ยงต่อกลุ่มเสี่ยง</p> <p>- มีผลกระทบต่อสุขภาพในอาการเบื้องต้น ได้แก่ ระบบทางเดินหายใจ ส่วนบน (ไอ หายใจลำบาก) ระคายเคืองตา</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ลำพูน   | สนามกีฬา อบจ. ลำพูน      | 94                                    | 82                                   | 73                                       | -                                                                 | 7/7                         | <p><u>คุณภาพอากาศปานกลาง</u></p> <p>- มีความเสี่ยงต่อกลุ่มเสี่ยง</p> <p>- มีผลกระทบต่อสุขภาพในอาการเบื้องต้น ได้แก่ ระบบ</p>                | <p>1. ติดตามสถานการณ์อยู่เสมอ เพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเอง หรือหลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่มีควันไฟหรือหมอกควัน</p> <p>2. งดกิจกรรมการเผาทุกประเภท เพื่อลดปริมาณฝุ่นละออง</p> <p>3. ผู้ป่วยด้วยโรค</p>                                                                                                            |

| จังหวัด | สถานีตรวจวัด                           | PM10<br>(ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)    |                                      |                                          | จำนวนวันที่ PM10<br>เกินค่ามาตรฐาน<br>(ต่อจำนวนวันที่<br>ตรวจวัด) |                             | ผลกระทบต่อ<br>สุขภาพ**                                                                                                                                                                                                                                                                          | การปฏิบัติตน/การ<br>ป้องกันสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|----------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                        | ค่าเฉลี่ย<br>ราย<br>สัปดาห์<br>(Mean) | ค่าสูงสุด<br>ของ<br>สัปดาห์<br>(Max) | ค่า<br>ต่ำสุด<br>ของ<br>สัปดาห์<br>(Min) | Std คพ.<br>120<br>(µg/m3)                                         | Std<br>WHO<br>50<br>(µg/m3) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|         |                                        |                                       |                                      |                                          |                                                                   |                             | ทางเดิน<br>หายใจ<br>ส่วนบน (ไอ<br>หายใจ<br>ลำบาก)<br>ระคายเคือง<br>ตา                                                                                                                                                                                                                           | ระบบทางเดิน<br>หายใจ ควรเตรียม<br>ยาและอุปกรณ์ที่<br>จำเป็นให้พร้อม<br>4. ประชาชนกลุ่ม<br>เสี่ยง ควรจำกัดเวลา<br>ออกกำลังกายหรือ<br>ทำกิจกรรมที่ออก<br>แรงหนัก                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ลำปาง   | สถานีอุตุนิยมวิทยา<br>ลำปาง<br>อ.เมือง | 160                                   | 134                                  | 114                                      | 5/7                                                               | 7/7                         | <u>มีผลกระทบต่อสุขภาพ</u><br>(Unhealthy)<br>- มีความ<br>เสี่ยงต่อกลุ่ม<br>เสี่ยงและ<br>ประชาชน<br>ทั่วไป<br>มีผลกระทบต่อสุขภาพ<br>ได้แก่ ระบบ<br>ทางเดิน<br>หายใจ<br>ส่วนบน (ไอ<br>หายใจ<br>ลำบาก) ตา<br>อักเสบ แสบ<br>หน้าอก ปวด<br>ศีรษะ หัว<br>ใจเต้นไม่เป็น<br>ปกติ คลื่นไส้<br>เหนื่อยง่าย | 1. ประชาชนกลุ่ม<br>เสี่ยง เช่น เด็ก<br>ผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วย<br>โรคระบบทางเดิน<br>หายใจ ควร<br>หลีกเลี่ยงการทำ<br>กิจกรรมนอกบ้าน<br>2. หากต้องออก<br>นอกตัวอาคาร ควร<br>ใช้ผ้าที่ทำจากฝ้าย<br>ลินิน หรือผ้าเนื้อ<br>ละเอียด นำมาทบ<br>กันหลายชั้น และ<br>เอาผ้าชุบน้ำบิดให้<br>หมาด ปิดจมูกและ<br>ปากเพื่อป้องกันฝุ่น<br>ละออง เพื่อเพิ่ม<br>ประสิทธิภาพ หรือ<br>ใช้หน้ากากกรองฝุ่น<br>3. ผู้ป่วยภูมิแพ้ ควร<br>ปฏิบัติตาม<br>คำแนะนำของ |

| จังหวัด    | สถานีตรวจวัด                                       | PM10<br>(ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)    |                                      |                                          | จำนวนวันที่ PM10<br>เกินค่ามาตรฐาน<br>(ต่อจำนวนวันที่<br>ตรวจวัด) |                             | ผลกระทบต่อ<br>สุขภาพ**                                                                                                                                                                                                      | การปฏิบัติตน/การ<br>ป้องกันสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                                                    | ค่าเฉลี่ย<br>ราย<br>สัปดาห์<br>(Mean) | ค่าสูงสุด<br>ของ<br>สัปดาห์<br>(Max) | ค่า<br>ต่ำสุด<br>ของ<br>สัปดาห์<br>(Min) | Std คพ.<br>120<br>(µg/m3)                                         | Std<br>WHO<br>50<br>(µg/m3) |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|            |                                                    |                                       |                                      |                                          |                                                                   |                             |                                                                                                                                                                                                                             | แพทย์<br>4. ถ้ามีอาการ<br>หายใจลำบาก<br>คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย<br>หายใจลำบาก ควร<br>รีบปรึกษาแพทย์                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|            | รพ.สต.บ้านสบป่าด<br>อ.แม่เมะ                       | 110                                   | 96                                   | 79                                       | -                                                                 | 7/7                         | <u>คุณภาพ<br/>อากาศปาน<br/>กลาง</u><br>- มีความ<br>เสี่ยงต่อกลุ่ม<br>เสี่ยง<br>- มี<br>ผลกระทบต่อ<br>สุขภาพใน<br>อาการ<br>เบื้องต้น<br>ได้แก่ ระบบ<br>ทางเดิน<br>หายใจ<br>ส่วนบน (ไอ<br>หายใจ<br>ลำบาก)<br>ระคายเคือง<br>ตา | 1. ติดตาม<br>สถานการณ์อยู่เสมอ<br>เพื่อดูแลป้องกัน<br>สุขภาพตนเอง หรือ<br>หลีกเลี่ยงจาก<br>สถานที่ที่มีควันไฟ<br>หรือหมอกควัน<br>2. งดกิจกรรมการ<br>เผาทุกประเภท เพื่อ<br>ลดปริมาณฝุ่น<br>ละออง<br>3. ผู้ป่วยด้วยโรค<br>ระบบทางเดิน<br>หายใจ ควรเตรียม<br>ยาและอุปกรณ์ที่<br>จำเป็นให้พร้อม<br>4. ประชาชนกลุ่ม<br>เสี่ยง ควรจำกัดเวลา<br>ออกกำลังกายหรือ<br>ทำกิจกรรมที่ออก<br>แรงหนัก |
|            | การประปาส่วน<br>ภูมิภาคแม่เมะ อ.<br>แม่เมะ         | 116                                   | 110                                  | 98                                       | -                                                                 | 7/7                         |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| แม่ฮ่องสอน | สนง.<br>ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม อ.<br>เมือง | 56                                    | 45                                   | 35                                       | -                                                                 | 1/7                         | <u>คุณภาพ<br/>อากาศปาน<br/>กลาง</u><br>- มีความ                                                                                                                                                                             | 1. ติดตาม<br>สถานการณ์อยู่เสมอ<br>เพื่อดูแลป้องกัน<br>สุขภาพตนเอง หรือ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

| จังหวัด | สถานีตรวจวัด                        | PM10<br>(ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)    |                                      |                                          | จำนวนวันที่ PM10<br>เกินค่ามาตรฐาน<br>(ต่อจำนวนวันที่<br>ตรวจวัด) |                             | ผลกระทบต่อ<br>สุขภาพ**                                                                                                                                                             | การปฏิบัติตน/การ<br>ป้องกันสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                     | ค่าเฉลี่ย<br>ราย<br>สัปดาห์<br>(Mean) | ค่าสูงสุด<br>ของ<br>สัปดาห์<br>(Max) | ค่า<br>ต่ำสุด<br>ของ<br>สัปดาห์<br>(Min) | Std คพ.<br>120<br>(µg/m3)                                         | Std<br>WHO<br>50<br>(µg/m3) |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|         |                                     |                                       |                                      |                                          |                                                                   |                             | เสี่ยงต่อกลุ่ม<br>เสี่ยง<br>- มี<br>ผลกระทบต่อ<br>สุขภาพใน<br>อาการ<br>เบื้องต้น<br>ได้แก่ ระบบ<br>ทางเดิน<br>หายใจ<br>ส่วนบน (ไอ<br>หายใจ<br>ลำบาก)<br>ระคายเคือง<br>ตา           | หลีกเลี่ยงจาก<br>สถานที่ที่มีควันไฟ<br>หรือหมอกควัน<br>2. งดกิจกรรมการ<br>เผาทุกประเภท เพื่อ<br>ลดปริมาณฝุ่น<br>ละออง<br>3. ผู้ป่วยด้วยโรค<br>ระบบทางเดิน<br>หายใจ ควรเตรียม<br>ยาและอุปกรณ์ที่<br>จำเป็นให้พร้อม<br>4. ประชาชนกลุ่ม<br>เสี่ยง ควรจำกัดเวลา<br>ออกกำลังกายหรือ<br>ทำกิจกรรมที่ออก<br>แรงหนัก |
| น่าน    | สำนักงานเทศบาล<br>เมืองน่าน อ.เมือง | 119                                   | 100                                  | 74                                       | -                                                                 | 7/7                         | <u>คุณภาพ</u><br><u>อากาศปาน</u><br><u>กลาง</u><br>- มีความ<br>เสี่ยงต่อกลุ่ม<br>เสี่ยง<br>- มี<br>ผลกระทบต่อ<br>สุขภาพใน<br>อาการ<br>เบื้องต้น<br>ได้แก่ ระบบ<br>ทางเดิน<br>หายใจ | 1. ติดตาม<br>สถานการณ์อยู่เสมอ<br>เพื่อดูแลป้องกัน<br>สุขภาพตนเอง หรือ<br>หลีกเลี่ยงจาก<br>สถานที่ที่มีควันไฟ<br>หรือหมอกควัน<br>2. งดกิจกรรมการ<br>เผาทุกประเภท เพื่อ<br>ลดปริมาณฝุ่น<br>ละออง<br>3. ผู้ป่วยด้วยโรค<br>ระบบทางเดิน<br>หายใจ ควรเตรียม                                                       |

| จังหวัด | สถานีตรวจวัด                          | PM10<br>(ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)    |                                      |                                          | จำนวนวันที่ PM10<br>เกินค่ามาตรฐาน<br>(ต่อจำนวนวันที่<br>ตรวจวัด) |                             | ผลกระทบต่อ<br>สุขภาพ**                                                                                                                                                                                                                                                                          | การปฏิบัติตน/การ<br>ป้องกันสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                       | ค่าเฉลี่ย<br>ราย<br>สัปดาห์<br>(Mean) | ค่าสูงสุด<br>ของ<br>สัปดาห์<br>(Max) | ค่า<br>ต่ำสุด<br>ของ<br>สัปดาห์<br>(Min) | Std คพ.<br>120<br>(µg/m3)                                         | Std<br>WHO<br>50<br>(µg/m3) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|         |                                       |                                       |                                      |                                          |                                                                   |                             | ส่วนบน (ไอ<br>หายใจ<br>ลำบาก)<br>ระคายเคือง<br>ตา                                                                                                                                                                                                                                               | ยาและอุปกรณ์ที่<br>จำเป็นให้พร้อม<br>4. ประชาชนกลุ่ม<br>เสี่ยง ควรจำกัดเวลา<br>ออกกำลังกายหรือ<br>ทำกิจกรรมที่ออก<br>แรงหนัก                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| แพร่    | สถานีอุตุนิยมวิทยา<br>แพร่<br>อ.เมือง | 133                                   | 117                                  | 104                                      | -                                                                 | 7/7                         | <u>มีผลกระทบต่อสุขภาพ</u><br>(Unhealthy)<br>- มีความ<br>เสี่ยงต่อกลุ่ม<br>เสี่ยงและ<br>ประชาชน<br>ทั่วไป<br>มีผลกระทบต่อสุขภาพ<br>ได้แก่ ระบบ<br>ทางเดิน<br>หายใจ<br>ส่วนบน (ไอ<br>หายใจ<br>ลำบาก) ตา<br>อักเสบ แสบ<br>หน้าอก ปวด<br>ศีรษะ หัว<br>ใจเต้นไม่เป็น<br>ปกติ คลื่นไส้<br>เหนื่อยง่าย | 1. ประชาชนกลุ่ม<br>เสี่ยง เช่น เด็ก<br>ผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วย<br>โรคระบบทางเดิน<br>หายใจ ควร<br>หลีกเลี่ยงการทำ<br>กิจกรรมนอกบ้าน<br>2. หากต้องออก<br>นอกตัวอาคาร ควร<br>ใช้ผ้าที่ทำจากฝ้าย<br>ลินิน หรือผ้าเนื้อ<br>ละเอียด นำมาทบ<br>กันหลายชั้น และ<br>เอาผ้าชุบน้ำบิดให้<br>หมาด ปิดจมูกและ<br>ปากเพื่อป้องกันฝุ่น<br>ละออง เพื่อเพิ่ม<br>ประสิทธิภาพ หรือ<br>ใช้หน้ากากกรองฝุ่น<br>3. ผู้ป่วยภูมิแพ้ ควร<br>ปฏิบัติตาม<br>คำแนะนำของ<br>แพทย์<br>4. ถ้ามีอาการ |

| จังหวัด | สถานีตรวจวัด                                | PM10<br>(ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)    |                                      |                                          | จำนวนวันที่ PM10<br>เกินค่ามาตรฐาน<br>(ต่อจำนวนวันที่<br>ตรวจวัด) |                             | ผลกระทบต่อ<br>สุขภาพ**                                                                                                                                                                                             | การปฏิบัติตน/การ<br>ป้องกันสุขภาพ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------|---------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                             | ค่าเฉลี่ย<br>ราย<br>สัปดาห์<br>(Mean) | ค่าสูงสุด<br>ของ<br>สัปดาห์<br>(Max) | ค่า<br>ต่ำสุด<br>ของ<br>สัปดาห์<br>(Min) | Std คพ.<br>120<br>(µg/m3)                                         | Std<br>WHO<br>50<br>(µg/m3) |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|         |                                             |                                       |                                      |                                          |                                                                   |                             |                                                                                                                                                                                                                    | หายใจลำบาก<br>คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย<br>หายใจลำบาก ควร<br>รีบปรึกษาแพทย์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| พะเยา   | อุทยานการเรียนรู้<br>กว๊านพะเยา อ.<br>เมือง | 107                                   | 97                                   | 83                                       | -                                                                 | 7/7                         | คุณภาพ<br>อากาศปาน<br>กลาง<br>- มีความ<br>เสี่ยงต่อกลุ่ม<br>เสี่ยง<br>- มี<br>ผลกระทบต่อ<br>สุขภาพใน<br>อาการ<br>เบื้องต้น<br>ได้แก่ ระบบ<br>ทางเดิน<br>หายใจ<br>ส่วนบน (ไอ<br>หายใจ<br>ลำบาก)<br>ระคายเคือง<br>ตา | 1. ติดตาม<br>สถานการณ์อยู่เสมอ<br>เพื่อดูแลป้องกัน<br>สุขภาพตนเอง หรือ<br>หลีกเลี่ยงจาก<br>สถานที่ที่มีควันไฟ<br>หรือหมอกควัน<br>2. งดกิจกรรมการ<br>เผาทุกประเภท เพื่อ<br>ลดปริมาณฝุ่น<br>ละออง<br>3. ผู้ป่วยด้วยโรค<br>ระบบทางเดิน<br>หายใจ ควรเตรียม<br>ยาและอุปกรณ์ที่<br>จำเป็นให้พร้อม<br>4. ประชาชนกลุ่ม<br>เสี่ยง ควรจำกัดเวลา<br>ออกกำลังกายหรือ<br>ทำกิจกรรมที่ออก<br>แรงหนัก |
| ตาก     | สถานีอุตุนิยมวิทยา<br>แม่สอด<br>อ.แม่สอด    | 100                                   | 85                                   | 69                                       | -                                                                 | 7/7                         | คุณภาพ<br>อากาศปาน<br>กลาง<br>- มีความ<br>เสี่ยงต่อกลุ่ม<br>เสี่ยง                                                                                                                                                 | 1. ติดตาม<br>สถานการณ์อยู่เสมอ<br>เพื่อดูแลป้องกัน<br>สุขภาพตนเอง หรือ<br>หลีกเลี่ยงจาก<br>สถานที่ที่มีควันไฟ                                                                                                                                                                                                                                                                          |



| จังหวัด | สถานีตรวจวัด | PM10<br>(ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)    |                                      |                                          | จำนวนวันที่ PM10<br>เกินค่ามาตรฐาน<br>(ต่อจำนวนวันที่<br>ตรวจวัด) |                             | ผลกระทบต่อ<br>สุขภาพ**                                                                          | การปฏิบัติตน/การ<br>ป้องกันสุขภาพ                                                                                                                                                                                         |
|---------|--------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |              | ค่าเฉลี่ย<br>ราย<br>สัปดาห์<br>(Mean) | ค่าสูงสุด<br>ของ<br>สัปดาห์<br>(Max) | ค่า<br>ต่ำสุด<br>ของ<br>สัปดาห์<br>(Min) | Std คพ.<br>120<br>(µg/m3)                                         | Std<br>WHO<br>50<br>(µg/m3) |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                           |
|         |              |                                       |                                      |                                          |                                                                   |                             | - มีผลกระทบต่อสุขภาพในอาการเบื้องต้น ได้แก่ ระบบทางเดินหายใจส่วนบน (ไอ หายใจลำบาก) ระคายเคืองตา | หรือหมอกควัน<br>2. งดกิจกรรมการเผาทุกประเภท เพื่อลดปริมาณฝุ่นละออง<br>3. ผู้ป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม<br>4. ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ควรจำกัดเวลาออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก |

หมายเหตุ : \* ค่ามาตรฐาน PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง ของกรมควบคุมมลพิษ เท่ากับ 120 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร  
ค่ามาตรฐาน PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง ขององค์การอนามัยโลก เท่ากับ 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร

\*\* ผลกระทบต่อสุขภาพ ใช้ค่า PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมงที่สูงสุดรายสัปดาห์ เทียบกับตารางความเสี่ยงต่อสุขภาพและการป้องกันตนเองอ้างอิงจาก USEPA

\*\*\* ตัวเลข (A/B) หมายถึง จำนวนวันที่ PM10 เกินค่ามาตรฐาน (A) ต่อจำนวนวันที่ตรวจวัดได้ (B)

### ข้อมูลเพิ่มเติม

องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดค่ามาตรฐานของ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง ที่ 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร เนื่องจากมีผล การศึกษาทางด้านระบาดวิทยา ในประเทศต่างๆ พบความสัมพันธ์ระหว่างระดับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM10 ที่ปนเปื้อนในอากาศ กับการเกิด ผลกระทบต่อสุขภาพ แบบเฉียบพลัน จากรายงาน Air Quality Guidelines Global Update 2005 ขององค์การอนามัยโลก ได้ให้ข้อเสนอแนะว่าเพื่อเพิ่มระดับการป้องกันผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพของประชาชน จึง ควรกำหนดระดับ PM10 ที่ปลอดภัย ที่ไม่เกิน 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร เพราะหากสูงกว่านั้น แม้คนปกติจะไม่ได้รับผลกระทบ แต่ก็มีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ รวมทั้งกลุ่มเสี่ยงเด็กและคนชราแล้ว

(ที่มา: World Health organization. *Air Quality Guidelines Global Update 2005*. WHO Regional Office for Europe. ISBN 92 890 2192 6)