

แจ้งเตือนสถานการณ์และการเฝ้าระวังสุขภาพจากหมอกควันในพื้นที่ภาคเหนือ
ระหว่างวันที่ 24 กุมภาพันธ์ – 2 มีนาคม พ.ศ. 2558

กองประเมินผลกระทบสุขภาพ กรมอนามัย

จากการเฝ้าระวังคุณภาพอากาศในพื้นที่เสี่ยงกรณีหมอกควันบริเวณภาคเหนือตอนบน ระหว่างวันที่ 24 กุมภาพันธ์ – 2 มีนาคม พ.ศ. 2558 ซึ่งครอบคลุมทั้งหมด 10 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย ลำปาง ลำพูน แม่ฮ่องสอน น่าน พะเยา แพร่ ตาก และอุตรดิตถ์ พบปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 10 ไมครอน (PM10) เฉลี่ย 24 ชั่วโมง สรุปได้ ดังนี้

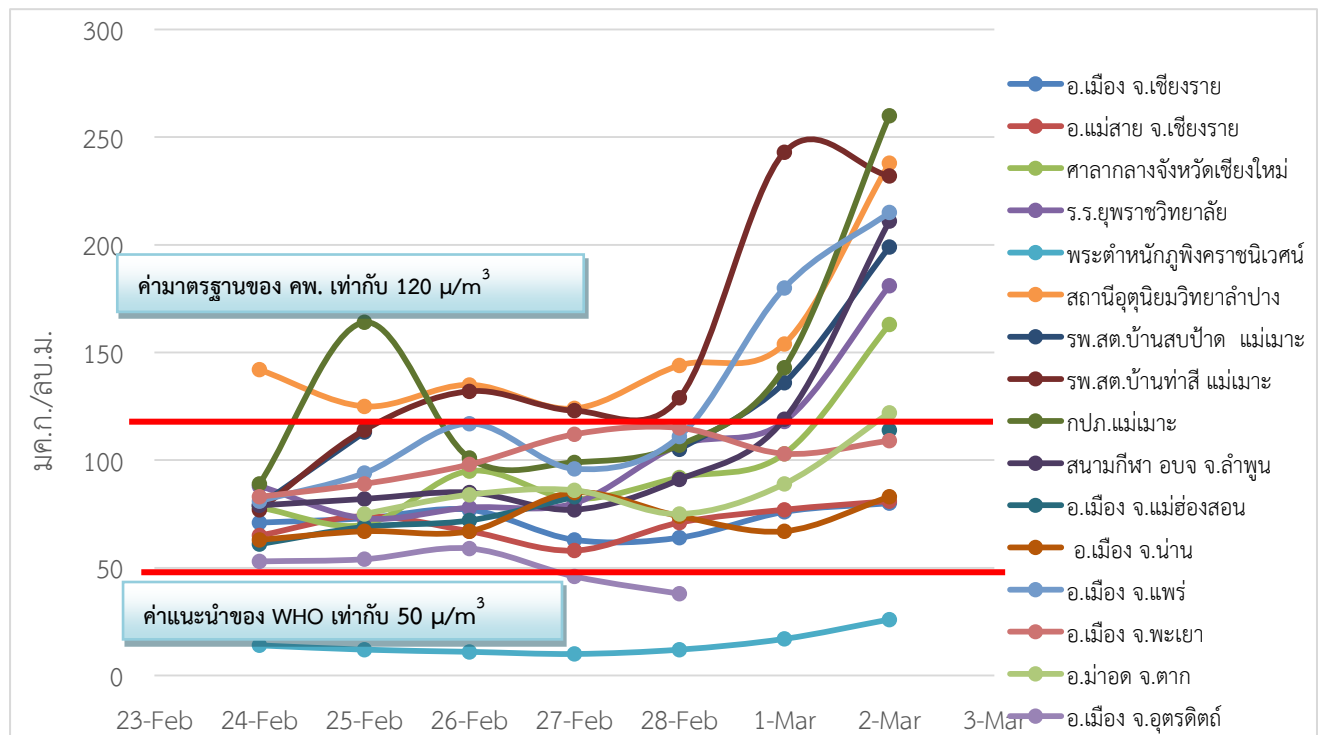
ผลการเฝ้าระวังคุณภาพอากาศรายสัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 24 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2558 พบว่าทุกจังหวัดมีแนวโน้มของปริมาณ PM10 ที่เพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะในวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2558 พบว่ามีปริมาณ PM10 สูงที่สุด โดยเมื่อเทียบกับค่ามาตรฐาน ปริมาณ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง ตามที่กรมควบคุมมลพิษกำหนดไว้ ต้องไม่เกิน 120 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร (มค.ก./ลบ.ม.) พบว่า จังหวัดลำปางมีค่า PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง เกินมาตรฐานทุกวัน รองลงมาคือจังหวัดแพร่ และจังหวัดลำพูน (PM10 เกินมาตรฐาน 2 และ 1 วัน ตามลำดับ) อย่างไรก็ตามเมื่อเทียบกับค่าที่ปลอดภัยตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่กำหนด PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมงต้องไม่เกิน 50 มค.ก./ลบ.ม. พบว่าเกือบทุกจังหวัดมีปริมาณ PM10 สูงเกินค่าที่ WHO กำหนดไว้ ตลอดทั้ง 7 วันที่ผ่านมา (ยกเว้นที่สถานีพระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ จ. เชียงใหม่) (รายละเอียด ดังภาพที่ 1)

ผลการเฝ้าระวังคุณภาพอากาศรายวัน เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2558 ซึ่งเป็นวันที่พบปริมาณ PM10 สูงที่สุดในทุกสถานีตรวจวัดใน 10 จังหวัด โดยพบจังหวัดที่มีค่า PM10 สูงที่สุดเรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ จังหวัดลำปาง มีปริมาณ PM10 จากทุกสถานีตรวจวัดใน จ.ลำปาง อยู่ในช่วง 199 – 260 มค.ก./ลบ.ม. ซึ่งเกินค่ามาตรฐานที่กรมควบคุมมลพิษกำหนดไว้ทุกสถานี โดยระดับ PM10 สูงที่สุดวัดได้ 260 มค.ก./ลบ.ม. สถานีตรวจวัดคุณภาพอากาศการประปาส่วนภูมิภาคแม่เมาะ อ.แม่เมาะ จ.ลำปาง จังหวัดที่มีปริมาณ PM10 สูงรองลงมาคือ แพร่ (215 มค.ก./ลบ.ม.) ลำพูน (211 มค.ก./ลบ.ม.) เชียงใหม่ (181 มค.ก./ลบ.ม.) ตาก (122 มค.ก./ลบ.ม.) แม่ฮ่องสอน (114 มค.ก./ลบ.ม.) พะเยา (109 มค.ก./ลบ.ม.) น่าน (83 มค.ก./ลบ.ม.) และเชียงราย (81 มค.ก./ลบ.ม.) (จังหวัดอุตรดิตถ์ ไม่พบรายงานการตรวจวัด) ทั้งนี้ พบว่าเกือบทุกสถานีตรวจวัดในทุกจังหวัดมีปริมาณ PM10 สูงเกินค่าที่ WHO กำหนดไว้ (ยกเว้นที่สถานีพระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์ จ.เชียงใหม่) (รายละเอียด ดังภาพที่ 1)

การเฝ้าระวังและคำแนะนำเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ จากการวิเคราะห์ระดับ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมงที่พบสูงที่สุดในรายจังหวัด เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2558 พบว่าสถานีตรวจวัดคุณภาพอากาศในจังหวัดลำปาง แพร่ ลำพูน เชียงใหม่ ตาก และแม่ฮ่องสอน มีปริมาณ PM10 อยู่ในระดับที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ (Unhealthy) หมายถึง มีผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยง (ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคระบบทางเดินหายใจ) ได้แก่ ระบบทางเดินหายใจส่วนบน (ไอ หายใจลำบาก) ตาอักเสบ แสบหน้าอก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย สำหรับจังหวัดพะเยา น่าน และเชียงราย มีปริมาณ PM10 อยู่ในระดับปานกลาง (Moderate) คือ มีความเสี่ยงต่อประชาชนกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้ป่วยด้วยโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ โดยอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพในอาการเบื้องต้นได้แก่ ระบบทางเดินหายใจส่วนบน (ไอ หายใจลำบาก) ระคายเคืองตา

ทั้งนี้ รายละเอียดของปริมาณ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมงรายสถานีตรวจวัด ช่วงวันที่ 24 กุมภาพันธ์ – 2 มีนาคม พ.ศ. 2558 แสดงดังภาพที่ 1 และปริมาณ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง เมื่อวันที่ 2 มีนาคม พ.ศ. 2558 เทียบกับระดับผลกระทบต่อสุขภาพ คำแนะนำในการป้องกันสุขภาพประชาชน และแนวทางการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำแนกรายสถานีตรวจวัด (จัดทำโดยกรมอนามัย กรมควบคุมโรค และกรมควบคุมมลพิษ) แสดงดังตารางที่ 1

ภาพที่ 1 แสดงระดับ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมงจำแนกรายสถานีตรวจวัด กรณีหมอกควันภาคเหนือ ในช่วงวันที่ 24 กุมภาพันธ์ – 2 มีนาคม พ.ศ. 2558



ตารางที่ 1 สถานการณ์คุณภาพอากาศ ผลกระทบต่อสุขภาพ คำแนะนำการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน และการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในวันที่ 2 มีนาคม 2558

สถานีตรวจวัด		AQI	PM10 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	จำนวนวัน PM10 เกินค่ามาตรฐาน ในช่วง 1 ม.ค.- 2 มี.ค. 58 (ต่อจำนวนวันที่ตรวจวัด)		คุณภาพอากาศ	การปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
				มาตรฐาน คพ. 120 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	คำแนะนำ WHO 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$			
เชียงราย	สำนักงาน ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จังหวัดเชียงราย	75	80	0/61	35/61	ปานกลาง	<u>ประชาชนทั่วไป</u> 1. ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศอยู่เสมอเพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเอง 2. งดกิจกรรมการเผา	1. ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ (PM 10 และ AQI) ทุกวัน 2. สถานพยาบาลรายงานข้อมูลการเจ็บป่วย 4 กลุ่มโรค ได้แก่ กลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ กลุ่มโรคตาอักเสบ และกลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ เข้าสู่ระบบเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากปัญหาหมอกควันของ สคร.10 เชียงใหม่ หน่วยงานอื่นสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ที่ http://dpc10.ddc.moph.go.th 3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแจ้งเตือนสถานการณ์หมอกควันตามระดับความรุนแรง และสื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการสัมผัสแก่ประชาชน และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง 4. สถานพยาบาลทุกระดับ จะต้องดำเนินการดังนี้ 4.1) ต้องเตรียมความพร้อมในภาวะฉุกเฉินสำหรับรองรับผู้ป่วย รวมทั้งอุบัติเหตุที่เป็นผลมาจากปัญหาหมอกควัน เช่น ถังออกซิเจน เครื่องช่วยหายใจ ฯลฯ 4.2) สำรองยาให้พร้อมสำหรับประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง เช่น ยาสำหรับหอบหืด ยาหยอดตา ยาแก้แพ้ ยาแก้หวัด เป็นต้น 4.3) ต้องจัดเตียงรองรับผู้ป่วยในกลุ่มเสี่ยง 4.4) สำรองหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองสำหรับประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง
	สำนักงาน สาธารณสุขอำเภอแม่สาย	76	81	0/59	32/59	ปานกลาง	<u>กลุ่มเสี่ยง</u> (ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคระบบทางเดินหายใจ) 1. ติดตามสถานการณ์อยู่เสมอเพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเองหรือหลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่มีควันไฟหรือหมอกควัน 2. ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ควรจำกัดเวลาในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก 3. ผู้ป่วยในกลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคระบบทางเดินหายใจควรสังเกตอาการ เช่น ไอบ่อยๆ หายใจลำบาก แน่นหรือเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ หรือมีเริ่มมีอาการปวดศีรษะและควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม 4. จัดเตรียมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง	

สถานีตรวจวัด		AQI	PM10 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	จำนวนวัน PM10 เกินค่ามาตรฐาน ในช่วง 1 ม.ค.- 2 มี.ค. 58 (ต่อจำนวนวันที่ตรวจวัด)		คุณภาพอากาศ	การปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
				มาตรฐาน คพ. 120 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	คำแนะนำ WHO 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$			
เชียงใหม่	ศาลากลาง เชียงใหม่	<u>119</u>	<u>163</u>	1/61	45/61	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	กลุ่มเสี่ยง 1. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ ออกแรงหนัก 2. จำกัดเวลาในการทำกิจกรรมที่อยู่นอกบ้านหรือ อาคารให้น้อยลง 3. สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองในกรณีที่อยู่ นอกอาคารหรือบริเวณที่มีปริมาณฝุ่นละอองสูง 4. หากมีอาการผิดปกติ ให้ปรึกษาแพทย์หรือไปที่ สถานบริการสาธารณสุข 5. เตรียมการสำหรับการย้ายที่พักไปยังสถานที่ที่ ปลอดภัยหรือบริเวณที่มีคุณภาพอากาศปกติ ประชาชนทั่วไป 1. งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง เช่น งดการเผา ทุกประเภท 2. ไม่รองรับน้ำฝนไว้ใช้อุปโภคและบริโภค 3. ปิดประตูหน้าต่างไม่ให้ควันไฟหรือหมอกควันเข้า มาในอาคาร 4. ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคารเป็น เวลานาน 5. ควรสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการให้ ปรึกษาแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข	1. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแจ้งเตือนสถานการณ์ หมอกควันตามระดับความรุนแรง ออกประกาศ วิชาการ และสื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและ ผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการสัมผัสแก่ ประชาชน และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง 2. หน่วยบริการสาธารณสุขในพื้นที่ ออกเยี่ยมบ้าน เพื่อติดตามอาการของประชาชนกลุ่มเสี่ยง 3. สถานพยาบาลจัดเตรียมพื้นที่หรือห้องสะอาดเพื่อ รองรับผู้ป่วย 4. ให้คำแนะนำประชาชนในการป้องกันอันตรายจาก หมอกควัน เช่น การใช้หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง จัดเตรียมห้องสะอาดในบ้านเรือนของตนเอง เป็นต้น 5. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดเตรียมห้อง สะอาด ที่เป็นห้องสาธารณะที่ประชาชนสามารถ เข้าถึงได้ง่าย เช่น โรงเรียน อบต. ฯลฯ 6. โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก ควรงดกิจกรรมภายนอก อาคาร
	โรงเรียนยุพราช วิทยาลัย	<u>127</u>	<u>181</u>	1/61	50/61	มีผลกระทบต่อสุขภาพ		
	พระตำหนักภูพิง คราชนิเวศน์ (รถโม บาย)	33	26	0/58	0/58	ดี		
ลำปาง	สถานี อุตุนิยมวิทยา ลำปาง	<u>152</u>	<u>238</u>	10/58	53/58	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	กลุ่มเสี่ยง 1. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ ออกแรงหนัก 2. จำกัดเวลาในการทำกิจกรรมที่อยู่นอกบ้านหรือ อาคารให้น้อยลง 3. สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองในกรณีที่อยู่	1. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแจ้งเตือนสถานการณ์ หมอกควันตามระดับความรุนแรง ออกประกาศ วิชาการ และสื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและ ผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการสัมผัสแก่ ประชาชน และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง 2. หน่วยบริการสาธารณสุขในพื้นที่ ออกเยี่ยมบ้าน
	โรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ ตำบลบ้านสบป่าด	<u>135</u>	<u>199</u>	4/59	50/59	มีผลกระทบต่อสุขภาพ		

สถานีตรวจวัด	AQI	PM10 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	จำนวนวัน PM10 เกินค่ามาตรฐาน ในช่วง 1 ม.ค.- 2 มี.ค. 58 (ต่อจำนวนวันที่ตรวจวัด)		คุณภาพอากาศ	การปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข	
			มาตรฐาน คพ. 120 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	คำแนะนำ WHO 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$				
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านท่าสี่	149	232	5/61	32/61	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	นอกอาคารหรือบริเวณที่มีปริมาณฝุ่นละอองสูง 4. หากมีอาการผิดปกติ ให้ปรึกษาแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข 5. เตรียมการสำหรับการย้ายที่พักไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยหรือบริเวณที่มีคุณภาพอากาศปกติ	เพื่อติดตามอาการของประชาชนกลุ่มเสี่ยง 3. สถานพยาบาลจัดเตรียมพื้นที่หรือห้องสะอาดเพื่อรองรับผู้ป่วย 4. ให้คำแนะนำประชาชนในการป้องกันอันตรายจากหมอกควัน เช่น การใช้หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง จัดเตรียมห้องสะอาดในบ้านเรือนของตนเอง เป็นต้น	
การประปาส่วนภูมิภาคแม่เมาะ	161	260	8/57	51/57	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	ประชาชนทั่วไป 1. จดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง เช่น จดการเผาทุกประเภท 2. ไม่รองรับน้ำฝนไว้ใช้อุปโภคและบริโภค 3. ปิดประตูหน้าต่างไม่ให้ควันไฟหรือหมอกควันเข้ามาในอาคาร 4. ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคารเป็นเวลานาน 5. ควรสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการให้ปรึกษาแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข	5. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดเตรียมห้องสะอาด ที่เป็นห้องสาธารณะที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย เช่น โรงเรียน อบต. ฯลฯ 6. โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก ควรดักกิจกรรมภายนอกอาคาร	
ลำพูน	สนามกีฬากองการบริหารส่วนจังหวัดลำพูน	140	211	1/60	53/60	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	กลุ่มเสี่ยง 1. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก 2. จำกัดเวลาในการทำกิจกรรมที่อยู่นอกบ้านหรืออาคารให้น้อยลง 3. สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองในกรณีที่อยู่นอกอาคารหรือบริเวณที่มีปริมาณฝุ่นละอองสูง 4. หากมีอาการผิดปกติ ให้ปรึกษาแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข 5. เตรียมการสำหรับการย้ายที่พักไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยหรือบริเวณที่มีคุณภาพอากาศปกติ	1. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแจ้งเตือนสถานการณ์หมอกควันตามระดับความรุนแรง ออกประกาศวิชาการ และสื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการสัมผัสแก่ประชาชน และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง 2. หน่วยบริการสาธารณสุขในพื้นที่ ออกเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามอาการของประชาชนกลุ่มเสี่ยง 3. สถานพยาบาลจัดเตรียมพื้นที่หรือห้องสะอาดเพื่อรองรับผู้ป่วย 4. ให้คำแนะนำประชาชนในการป้องกันอันตรายจากหมอกควัน เช่น การใช้หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง จัดเตรียมห้องสะอาดในบ้านเรือนของตนเอง เป็นต้น
						ประชาชนทั่วไป 1. จดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง เช่น จดการเผา	5. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดเตรียมห้อง	

สถานีตรวจวัด		AQI	PM10 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	จำนวนวัน PM10 เกินค่ามาตรฐาน ในช่วง 1 ม.ค.- 2 มี.ค. 58 (ต่อจำนวนวันที่ตรวจวัด)		คุณภาพอากาศ	การปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
				มาตรฐาน คพ. 120 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	คำแนะนำ WHO 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$			
							ทุกประเภท 2. ไม่รองรับน้ำฝนไว้ใช้อุปโภคและบริโภค 3. ปิดประตูหน้าต่างไม่ให้ควันไฟหรือหมอกควันเข้ามาในอาคาร 4. ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคารเป็นเวลานาน 5. ควรสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการให้ปรึกษาแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข	สะอาด ที่เป็นห้องสาธารณะที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย เช่น โรงเรียน อบต. ฯลฯ 6. โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก ควรดักกิจกรรมภายนอกอาคาร
แม่ฮ่องสอน	สำนักงาน ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม จังหวัด แม่ฮ่องสอน	96	114	0/59	26/59	ปานกลาง	ประชาชนทั่วไป 1. ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศอยู่เสมอเพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเอง 2. งดกิจกรรมการเผา กลุ่มเสี่ยง (ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคระบบทางเดินหายใจ) 1. ติดตามสถานการณ์อยู่เสมอเพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเองหรือหลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่มีควันไฟหรือหมอกควัน 2. ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ควรจำกัดเวลาในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก 3. ผู้ป่วยในกลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคระบบทางเดินหายใจควรสังเกตอาการ เช่น ไอบ่อยๆ หายใจลำบาก แน่นหรือเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ หรือมีเริ่มมีอาการปวดศีรษะและควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม 4. จัดเตรียมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง	1. ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ (PM10 และ AQI) ทุกวัน 2. สถานพยาบาลรายงานข้อมูลการเจ็บป่วย 4 กลุ่มโรค ได้แก่ กลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ กลุ่มโรคตาอักเสบ และกลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ เข้าสู่ระบบเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากปัญหาหมอกควันของ สคร.10 เชียงใหม่ หน่วยงานอื่นสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ที่ http://dpc10.ddc.moph.go.th 3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแจ้งเตือนสถานการณ์หมอกควันตามระดับความรุนแรง และสื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการสัมผัสแก่ประชาชน และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง 4. สถานพยาบาลทุกระดับ จะต้องดำเนินการดังนี้ 4.1) ต้องเตรียมความพร้อมในภาวะฉุกเฉินสำหรับรองรับผู้ป่วย รวมทั้งอุบัติเหตุที่เป็นผลมาจากปัญหาหมอกควัน เช่น ถังออกซิเจน เครื่องช่วยหายใจ ฯลฯ 4.2) สำรองยาให้พร้อมสำหรับประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง เช่น ยาสำหรับหอบหืด ยา

สถานีตรวจวัด		AQI	PM10 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	จำนวนวัน PM10 เกินค่ามาตรฐาน ในช่วง 1 ม.ค.- 2 มี.ค. 58 (ต่อจำนวนวันที่ตรวจวัด)		คุณภาพอากาศ	การปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
				มาตรฐาน คพ. 120 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	คำแนะนำ WHO 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$			
								หยุดตา ยาแก้แพ้ ยาแก้หวัด เป็นต้น 4.3) ต้องจัดเตียงรองรับผู้ป่วยในกลุ่มเสี่ยง 4.4) ส่องหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองสำหรับประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง
น่าน	สำนักงานเทศบาล เมืองน่าน	77	83	0/60	36/60	ปานกลาง	ประชาชนทั่วไป - ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศอยู่เสมอเพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเอง - งดกิจกรรมการเผา กลุ่มเสี่ยง (ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคระบบทางเดินหายใจ) - ติดตามสถานการณ์อยู่เสมอเพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเองหรือหลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่มีควันไฟหรือหมอกควัน - ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ควรจำกัดเวลาในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก - ผู้ป่วยในกลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคระบบทางเดินหายใจควรสังเกตอาการ เช่น ไอบ่อยๆ หายใจลำบาก แน่นหรือเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ หรือมีเริ่มมีอาการปวดศีรษะและควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม - จัดเตรียมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง	- ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ (PM10 และ AQI) ทุกวัน - สถานพยาบาลรายงานข้อมูลการเจ็บป่วย 4 กลุ่มโรค ได้แก่ กลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ กลุ่มโรคตาอักเสบ และกลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ เข้าสู่ระบบเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากปัญหาหมอกควันของ สคร.10 เชียงใหม่ หน่วยงานอื่นสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ที่ http://dpc10.ddc.moph.go.th - สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแจ้งเตือนสถานการณ์หมอกควันตามระดับความรุนแรง และสื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการสัมผัสแก่ประชาชน และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง - สถานพยาบาลทุกระดับ จะต้องดำเนินการดังนี้ - ต้องเตรียมความพร้อมในภาวะฉุกเฉินสำหรับรองรับผู้ป่วย รวมทั้งอุบัติเหตุที่เป็นผลมาจากปัญหาหมอกควัน เช่น ถังออกซิเจน เครื่องช่วยหายใจ ฯลฯ - สำรองยาให้พร้อมสำหรับประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง เช่น ยาสำหรับหอบหืด ยาหยุดตา ยาแก้แพ้ ยาแก้หวัด เป็นต้น - ต้องจัดเตียงรองรับผู้ป่วยในกลุ่มเสี่ยง - สำรองหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองสำหรับประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง

สถานีตรวจวัด		AQI	PM10 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	จำนวนวัน PM10 เกินค่ามาตรฐาน ในช่วง 1 ม.ค.- 2 มี.ค. 58 (ต่อจำนวนวันที่ตรวจวัด)		คุณภาพอากาศ	การปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
				มาตรฐาน คพ. 120 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	คำแนะนำ WHO 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$			
แพร่	สถานี อุตุนิยมวิทยาแพร่	142	215	2/55	48/55	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	กลุ่มเสี่ยง - หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก - จำกัดเวลาในการทำกิจกรรมที่อยู่นอกบ้านหรืออาคารให้น้อยลง - สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองในกรณีที่อยู่นอกอาคารหรือบริเวณที่มีปริมาณฝุ่นละอองสูง - หากมีอาการผิดปกติ ให้ปรึกษาแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข - เตรียมการสำหรับการย้ายที่พักไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยหรือบริเวณที่มีคุณภาพอากาศปกติ ประชาชนทั่วไป - งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง เช่น งดการเผาทุกประเภท - ไม่รองรับน้ำฝนไว้ใช้อุปโภคและบริโภค - ปิดประตูหน้าต่างไม่ให้ควันไฟหรือหมอกควันเข้ามาในอาคาร - ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคารเป็นเวลานาน - ควรสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการให้ปรึกษาแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข	- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแจ้งเตือนสถานการณ์หมอกควันตามระดับความรุนแรง ออกประกาศวิชาการ และสื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการสัมผัสแก่ประชาชน และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง - หน่วยบริการสาธารณสุขในพื้นที่ ออกเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามอาการของประชาชนกลุ่มเสี่ยง - สถานพยาบาลจัดเตรียมพื้นที่หรือห้องสะอาดเพื่อรองรับผู้ป่วย - ให้คำแนะนำประชาชนในการป้องกันอันตรายจากหมอกควัน เช่น การใช้หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง จัดเตรียมห้องสะอาดในบ้านเรือนของตนเอง เป็นต้น - ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดเตรียมห้องสะอาด ที่เป็นห้องสาธารณะที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย เช่น โรงเรียน อบต. ฯลฯ - โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก ควรงดกิจกรรมภายนอกอาคาร
พะเยา	อุทยานการเรียนรู้ กว๊านพะเยา	93	109	0/61	41/61	ปานกลาง	ประชาชนทั่วไป - ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศอยู่เสมอเพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเอง - งดกิจกรรมการเผา กลุ่มเสี่ยง (ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคระบบทางเดินหายใจ)	- ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ (PM10 และ AQI) ทุกวัน - สถานพยาบาลรายงานข้อมูลการเจ็บป่วย 4 กลุ่มโรค ได้แก่ กลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ กลุ่มโรคตาอักเสบ และกลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ เข้าสู่ระบบเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากปัญหาหมอกควันของ สคร.10 เชียงใหม่

สถานีตรวจวัด		AQI	PM10 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	จำนวนวัน PM10 เกินค่ามาตรฐาน ในช่วง 1 ม.ค.- 2 มี.ค. 58 (ต่อจำนวนวันที่ตรวจวัด)		คุณภาพอากาศ	การปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
				มาตรฐาน คพ. 120 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	คำแนะนำ WHO 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$			
							1. ติดตามสถานการณ์อยู่เสมอเพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเองหรือหลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่มีควันไฟหรือหมอกควัน 2. ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ควรจำกัดเวลาในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก 3. ผู้ป่วยในกลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือดหรือโรคระบบทางเดินหายใจควรสังเกตอาการ เช่น ไอบ่อยๆ หายใจลำบาก แน่นหรือเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ หรือมีเริ่มมีอาการปวดศีรษะและควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม 4. จัดเตรียมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง	หน่วยงานอื่นสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ที่ http://dpc10.ddc.moph.go.th 3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแจ้งเตือนสถานการณ์หมอกควันตามระดับความรุนแรง และสื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการสัมผัสแก่ประชาชน และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง 4. สถานพยาบาลทุกระดับ จะต้องดำเนินการดังนี้ 4.1) ต้องเตรียมความพร้อมในภาวะฉุกเฉินสำหรับรองรับผู้ป่วย รวมทั้งอุบัติเหตุที่เป็นผลมาจากปัญหาหมอกควัน เช่น ถังออกซิเจน เครื่องช่วยหายใจ ฯลฯ 4.2) สำรองยาให้พร้อมสำหรับประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง เช่น ยาสำหรับหอบหืด ยาหยอดตา ยาแก้แพ้ ยาแก้หวัด เป็นต้น 4.3) ต้องจัดเตียงรองรับผู้ป่วยในกลุ่มเสี่ยง 4.4) สำรองหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองสำหรับประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง
ตาก	สถานี อุตุนิยมวิทยาแม่ สอด(รณโฆบาย)	101	122	1/52	47/52	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	<u>กลุ่มเสี่ยง</u> 1. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก 2. จำกัดเวลาในการทำกิจกรรมที่อยู่นอกบ้านหรืออาคารให้น้อยลง 3. สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองในกรณีที่อยู่นอกอาคารหรือบริเวณที่มีปริมาณฝุ่นละอองสูง 4. หากมีอาการผิดปกติ ให้ปรึกษาแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข 5. เตรียมการสำหรับการย้ายที่พักไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยหรือบริเวณที่มีคุณภาพอากาศปกติ	1. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแจ้งเตือนสถานการณ์หมอกควันตามระดับความรุนแรง ออกประกาศวิชาการ และสื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการสัมผัสแก่ประชาชน และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง 2. หน่วยบริการสาธารณสุขในพื้นที่ ออกเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามอาการของประชาชนกลุ่มเสี่ยง 3. สถานพยาบาลจัดเตรียมพื้นที่หรือห้องสะอาดเพื่อรองรับผู้ป่วย 4. ให้คำแนะนำประชาชนในการป้องกันอันตรายจากหมอกควัน เช่น การใช้หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง

สถานีตรวจวัด		AQI	PM10 ($\mu\text{g}/\text{m}^3$)	จำนวนวัน PM10 เกินค่ามาตรฐาน ในช่วง 1 ม.ค.- 2 มี.ค. 58 (ต่อจำนวนวันที่ตรวจวัด)		คุณภาพอากาศ	การปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	การปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
				มาตรฐาน คพ. 120 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	คำแนะนำ WHO 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$			
							ประชาชนทั่วไป 1. งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง เช่น งดการเผาทุกประเภท 2. ไม่รองรับน้ำฝนไว้ใช้อุปโภคและบริโภค 3. ปิดประตูหน้าต่างไม่ให้ควันไฟหรือหมอกควันเข้ามาในอาคาร 4. ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคารเป็นเวลานาน 5. ควรสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการให้ปรึกษาแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข	จัดเตรียมห้องสะอาดในบ้านเรือนของตนเอง เป็นต้น 5. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดเตรียมห้องสะอาด ที่เป็นห้องสาธารณะที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย เช่น โรงเรียน อบต. ฯลฯ 6. โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก ควรงดกิจกรรมภายนอกอาคาร
อุตรดิตถ์	สนง. ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จังหวัดอุตรดิตถ์ (รถโมบาย)	N/A	N/A	0/28	21/28	ไม่พบข้อมูล	-	-

หมายเหตุ : * ค่ามาตรฐาน PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง ของกรมควบคุมมลพิษ เท่ากับ 120 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร และค่าปลอดภัย PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง ตามคำแนะนำของ WHO เท่ากับ 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร
ตัวเลข (A/B) หมายถึง จำนวนวันที่ PM10 เกินค่ามาตรฐาน (A) ต่อจำนวนวันที่ตรวจวัดได้ (B) ระหว่างวันที่ 1 มกราคม ถึง 2 มีนาคม 2558

ข้อมูลเพิ่มเติม

จากการทบทวนข้อมูลจาก Air Quality Guidelines Global Update 2005 ของ องค์การอนามัยโลกพบว่า การศึกษาทางด้านระบาดวิทยาทั้งในประเทศและต่างประเทศ แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างการได้รับฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 10 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตรในบรรยากาศ มีความสัมพันธ์กับผลกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพแบบเฉียบพลันได้ ดังนั้น เพื่อเพิ่มระดับป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน ที่อาจเกิดขึ้น WHO จึงกำหนดค่าปลอดภัยที่ 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร

