



คำแนะนำในการดูแลป้องกันสุขภาพสำหรับประชาชน กรณีหมอกควัน
และแนวทางปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุข (สสจ. สสอ. รพ.สต.)
ร่วมกันจัดทำโดย กรมอนามัย กรมควบคุมโรค และกรมควบคุมมลพิษ

***หมายเหตุ:** คำแนะนำในการปฏิบัติสำหรับประชาชนและเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุข ในระดับฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 10 ไมครอน (PM10) ที่สูงขึ้นนั้น ให้รวมถึงคำแนะนำในการปฏิบัติตนใน
ระดับที่ต่ำกว่าเข้าไปด้วย

ระดับ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.)	ค่าดัชนี คุณภาพอากาศ (AQI)	ระดับ คุณภาพอากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับ ประชาชน	การปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุข ในพื้นที่
0 - 40	0 - 50	ดี (Good) (สีฟ้า)	<u>ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ</u>	ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศอยู่เสมอเพื่อ ดูแลป้องกันสุขภาพตนเอง	1. ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ (PM 10 และ AQI) ทุกวัน 2. รวบรวมข้อมูลแหล่งกำเนิดที่ก่อให้เกิดฝุ่นละออง/ หมอกควันในพื้นที่ 3. รพ.สต.ในพื้นที่คัดกรองกลุ่มเสี่ยง (เด็กเล็กผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรค หลอดเลือดสมอง โรคปอด หอบหืดภูมิแพ้) ทั้งประเภท และจำนวน 4. เตรียมความพร้อมในเรื่องข้อมูลสำหรับการสื่อสาร ความเสี่ยงผลกระทบต่อสุขภาพแก่ประชาชน 5. สนับสนุนองค์ความรู้ เรื่อง การลดและป้องกันการเกิด ไฟป่า/การเผาทุกชนิด ผลกระทบต่อสุขภาพ แก่ หน่วยงานท้องถิ่น

ระดับ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.)	ค่าดัชนี คุณภาพอากาศ (AQI)	ระดับ คุณภาพอากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับ สำหรับประชาชน	การปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุข ในพื้นที่
41 - 120	51 - 100	ปานกลาง (Moderate) (สีเขียว)	<p>มีความเสี่ยงต่อสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยง</p> <p>เช่น ผู้ป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น</p> <p>- มีผลกระทบต่อสุขภาพในอาการเบื้องต้น ได้แก่ ระบบทางเดินหายใจส่วนบน (ไอ หายใจลำบาก) ระคายเคืองตา</p>	<p>กลุ่มเสี่ยง (ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคระบบทางเดินหายใจ)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ติดตามสถานการณ์อยู่เสมอเพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเองหรือหลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่มีควันไฟหรือหมอกควัน 2. ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ควรจำกัดเวลาในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก 3. ผู้ป่วยในกลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคระบบทางเดินหายใจควรสังเกตอาการ เช่น ไอบ่อยๆ หายใจลำบาก แน่นหรือเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ หรือมีเริ่มมีอาการปวดศีรษะและควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม 4. จัดเตรียมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง <p>ประชาชนทั่วไป</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศอยู่เสมอเพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเอง 2. งดกิจกรรมการเผา 	<ol style="list-style-type: none"> 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 <ol style="list-style-type: none"> 4.1) ต้องเตรียมความพร้อมในภาวะฉุกเฉินสำหรับรองรับผู้ป่วย รวมทั้งอุบัติเหตุที่เป็นผลมาจากปัญหาหมอกควัน เช่น ถังออกซิเจน เครื่องช่วยหายใจ ฯลฯ 4.2) สำรองยาให้พร้อมสำหรับประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง เช่น ยาสำหรับหอบหืด ยาหยอดตา ยาแก้แพ้ ยาแก้หวัด เป็นต้น 4.3) ต้องจัดเตียงรองรับผู้ป่วยในกลุ่มเสี่ยง 4.4) สำรองหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองสำหรับประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง

ระดับ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.)	ค่าดัชนี คุณภาพอากาศ (AQI)	ระดับ คุณภาพอากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับ สำหรับประชาชน	การปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุข ในพื้นที่
121 - 350	100 - 200	มีผลกระทบต่อสุขภาพ (Unhealthy) (สีเหลือง)	มีผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยง - มีผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ ระบบทางเดินหายใจส่วนบน (ไอ หายใจลำบาก) ตาอักเสบแสบแสบหน้าอก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย	กลุ่มเสี่ยง 1. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก 2. จำกัดเวลาในการทำกิจกรรมที่อยู่นอกบ้านหรืออาคารให้น้อยลง 3. สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองในกรณีที่อยู่นอกอาคารหรือบริเวณที่มีปริมาณฝุ่นละอองสูง 4. หากมีอาการผิดปกติ ให้ปรึกษาแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข 5. เตรียมการสำหรับการย้ายที่พักไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยหรือบริเวณที่มีคุณภาพอากาศปกติ ประชาชนทั่วไป 1. งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง เช่น งดการเผาทุกประเภท 2. ไม่รองรับน้ำฝนไว้ใช้อุปโภคและบริโภค 3. ปิดประตูหน้าต่างไม่ให้ควันไฟหรือหมอกควันเข้ามาในอาคาร 4. ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคารเป็นเวลานาน 5. ควรสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการให้ปรึกษาแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข	1. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแจ้งเตือนสถานการณ์หมอกควันตามระดับความรุนแรง ออกประกาศวิชาการและสื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการสัมผัสแก่ประชาชน และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง 2. หน่วยบริการสาธารณสุขในพื้นที่ ออกเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามอาการของประชาชนกลุ่มเสี่ยง 3. สถานพยาบาลจัดเตรียมพื้นที่หรือห้องสะอาดเพื่อรองรับผู้ป่วย 4. ให้คำแนะนำประชาชนในการป้องกันอันตรายจากหมอกควัน เช่น การใช้หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง จัดเตรียมห้องสะอาดในบ้านเรือนของตนเอง เป็นต้น 5. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดเตรียมห้องสะอาด ที่เป็นห้องสาธารณะที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย เช่น โรงเรียน อบต. ฯลฯ 6. โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก ควรงดกิจกรรมภายนอกอาคาร
351 - 420	201 - 300	มีผลกระทบต่อสุขภาพมาก	มีผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยง และมีความเสี่ยงต่อสุขภาพประชาชนทั่วไป - มีผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ เพิ่มความรุนแรงของอาการทางระบบหัวใจ หรือระบบ	กลุ่มเสี่ยง 1. อพยพย้ายที่พักไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยหรือบริเวณที่มีคุณภาพอากาศปกติ ประชาชนทั่วไป	1. หน่วยงานสาธารณสุขให้ข้อเสนอแนะในการพิจารณาหยุดเรียน โดยพิจารณาจากสภาพแวดล้อมและความสะดวกในการเดินทางมาโรงเรียน และผลกระทบต่อสุขภาพ เป็นหลัก

ระดับ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.)	ค่าดัชนี คุณภาพอากาศ (AQI)	ระดับ คุณภาพอากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับ สำหรับประชาชน	การปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุข ในพื้นที่
		(Very Unhealthy) (สีส้ม)	ทางเดินหายใจ(ไอ หายใจลำบาก) ตาอักเสบ แขนงหน้าอกหัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียปวดศีรษะ เวียนศีรษะ มองไม่ชัด ปวดอักเสบ หอบหืด - ผู้ป่วยที่มีอาการทางหัวใจและปอด ผู้สูงอายุ มีความเสี่ยงต่อหัวใจวายเฉียบพลัน - หญิงตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะ น้ำหนักแรกคลอดของทารกน้อย	1. ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคาร และงดทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก 2. หากต้องออกนอกตัวอาคาร ควรใช้หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองที่เหมาะสม 3. ถ้ามีอาการหายใจลำบาก คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย หายใจลำบาก ควรรีบปรึกษาแพทย์ 4. เตรียมการสำหรับการย้ายที่พักไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยหรือบริเวณที่มีคุณภาพอากาศปกติ	2. ปฏิบัติตามแนวทางในการดูแลรักษาผู้ป่วยที่เกี่ยวข้องจากหมอกควัน 3. มีระบบการส่งต่อผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงไปยังโรงพยาบาลที่มีความพร้อม เช่น การจัดเตรียมรถพยาบาล 4. หากสถานการณ์รุนแรงต่อเนื่องและยาวนาน ควรประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงอพยพไปยังสถานที่ที่จัดเตรียมไว้
>420	>300	อันตราย (Hazardous) (สีแดง)	มีผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งประชาชนกลุ่มเสี่ยงและประชาชนทั่วไป - มีผลกระทบต่อสุขภาพได้แก่เพิ่มความรุนแรงของอาการทางระบบหัวใจ หรือระบบทางเดินหายใจ(ไอ หายใจลำบาก) ตาอักเสบ แขนงหน้าอกหัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียปวดศีรษะ เวียนศีรษะ มองไม่ชัด ปวดอักเสบ หอบหืด - ผู้ป่วยที่มีอาการทางหัวใจและปอด ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อหัวใจวายเฉียบพลัน - หญิงตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะ น้ำหนักแรกคลอดของทารกน้อย - ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีโอกาสหัวใจวายเฉียบพลัน หรือหากได้รับในระยะเวลานาน เสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอด - อาจทำให้เสียชีวิตได้	1. ประชาชนควรงดกิจกรรมภายนอกอาคารทุกประเภท 2. ถ้ามีอาการผิดปกติ ควรรีบปรึกษาแพทย์ 3. ประชาชนควรอยู่ในอาคารหรือห้องที่สะอาด ปลอดภัย	1. ปิดศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนที่ได้รับผลกระทบ 2. ยกเลิกกิจกรรมกลางแจ้งทุกชนิด เช่น การแข่งกีฬา เป็นต้น

*หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เบอร์ติดต่อ 02-590-4359