



**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 คุณภาพ อากาศ (AQI)	ระดับ คุณภาพ อากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับ สำหรับประชาชน	การปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุข ในพื้นที่
0 - 50	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 คุณภาพ อากาศ (AQI)	ระดับ คุณภาพ อากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับ สำหรับประชาชน	การปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุข ในพื้นที่
51 - 120	51 – 100	ปานกลาง (Moderate) (สีเขียว)	<u>มีความเสี่ยงต่อสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยง</u> เช่น ผู้ป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรค ระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น - มีผลกระทบต่อสุขภาพในอาการเบื้องต้น ได้แก่ ระบบทางเดินหายใจส่วนบน (ไอ หายใจลำบาก) ระคายเคืองตา	<u>กลุ่มเสี่ยง</u> (ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วย โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคระบบ ทางเดินหายใจ) 1. ติดตามสถานการณ์อยู่เสมอเพื่อดูแลป้องกัน สุขภาพตนเองหรือหลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่มีควัน ไฟหรือหมอกควัน 2. ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ควรจำกัดเวลาในการออก กำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก 3. ผู้ป่วยในกลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคระบบทางเดินหายใจควรสังเกตอาการ เช่น ไอบ่อยๆ หายใจลำบาก แน่นหรือเจ็บ หน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย กว่าปกติ หรือมีเริ่มมีอาการปวดศีรษะและควร เตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม 4. จัดเตรียมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง <u>ประชาชนทั่วไป</u> 1. ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศอยู่เสมอ เพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเอง 2. งดกิจกรรมการเผา	1. ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ (PM 10 และ AQI) ทุกวัน 2. สถานพยาบาลรายงานข้อมูลการเจ็บป่วย 4 กลุ่มโรค ได้แก่ กลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด กลุ่มโรคระบบ ทางเดินหายใจ กลุ่มโรคตาอักเสบ และกลุ่มโรคผิวหนัง อักเสบ เข้าสู่ระบบเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจาก ปัญหาหมอกควันของ สคร.10 เชียงใหม่ หน่วยงานอื่น สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ที่ http://dpc10.ddc.moph.go.th 3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแจ้งเตือนสถานการณ์ หมอกควันตามระดับความรุนแรง และสื่อสารให้ คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและผลกระทบ รวมทั้งวิธีการใน การลดการสัมผัสแก่ประชาชน และให้ความสำคัญเป็น พิเศษกับกลุ่มเสี่ยง 4. สถานพยาบาลทุกระดับ ต้องดำเนินการดังนี้ 4.1) เตรียมความพร้อมในภาวะฉุกเฉินสำหรับรองรับ ผู้ป่วย รวมทั้งอุบัติเหตุที่เป็นผลมาจากปัญหาหมอกควัน เช่น ถังออกซิเจน เครื่องช่วยหายใจ ฯลฯ 4.2) สำรองยาให้พร้อมสำหรับประชาชนทั่วไปและ ประชาชนกลุ่มเสี่ยง เช่น ยาสำหรับหอบหืด ยาหยุดตา ยาแก้แพ้ ยาแก้หวัด เป็นต้น 4.3) จัดเตรียมเตียงรองรับผู้ป่วยที่อาจเพิ่มมากขึ้น 4.4) สำรองหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองสำหรับ ประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง
121 - 350	100 – 200	มี	<u>มีผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยง</u>	<u>กลุ่มเสี่ยง</u>	1. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแจ้งเตือนสถานการณ์

ระดับ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.)	ค่าดัชนี คุณภาพ อากาศ (AQI)	ระดับ คุณภาพ อากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับ สำหรับประชาชน	การปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุข ในพื้นที่
		ผลกระทบต่อสุขภาพ (Unhealthy) (สีเหลือง)	- มีผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ ระบบทางเดินหายใจส่วนบน (ไอ หายใจลำบาก) ตาอักเสบ แสบหน้าอก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย	1. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก 2. จำกัดเวลาในการทำกิจกรรมที่อยู่นอกบ้านหรืออาคารให้น้อยลง 3. สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองในกรณีที่อยู่นอกอาคารหรือบริเวณที่มีปริมาณฝุ่นละอองสูง 4. หากมีอาการผิดปกติ ให้ปรึกษาแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข <u>ประชาชนทั่วไป</u> 1. งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง เช่น งดการเผาทุกประเภท 2. ไม่รองรับน้ำฝนไว้ใช้อุปโภคและบริโภค 3. ปิดประตูหน้าต่างไม่ให้ควันไฟหรือหมอกควันเข้ามาในอาคาร 4. ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคารเป็นเวลานาน 5. ควรสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการให้ปรึกษาแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข	หมอกควันตามระดับความรุนแรง ออกประกาศวิชาการและสื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการสัมผัสแก่ประชาชน และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง 2. หน่วยบริการสาธารณสุขในพื้นที่ ออกเยี่ยมบ้านเพื่อติดตามอาการของประชาชนกลุ่มเสี่ยง 3. สถานพยาบาลจัดเตรียมพื้นที่หรือห้องสะอาดเพื่อรองรับผู้ป่วย 4. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำแนะนำประชาชนในการป้องกันอันตรายจากหมอกควัน เช่น การใช้หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง จัดเตรียมห้องสะอาดในบ้านเรือนของตนเอง เป็นต้น 5. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดให้มีห้องสะอาด ที่เป็นห้องสาธารณะที่ประชาชนสามารถเข้าถึงได้ง่าย เช่น โรงเรียน อบต. ฯลฯ 6. โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก ควรงดกิจกรรมภายนอกอาคาร
351 - 420	201 – 300	มีผลกระทบต่อสุขภาพมาก (Very)	<u>มีผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยง และมีความเสี่ยงต่อสุขภาพประชาชนทั่วไป</u> - มีผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ เพิ่มความรุนแรงของอาการทางระบบหัวใจ หรือระบบทางเดินหายใจ(ไอ หายใจลำบาก) ตาอักเสบ	<u>กลุ่มเสี่ยง</u> 1. อพยพย้ายที่พักไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยหรือบริเวณที่มีคุณภาพอากาศปกติ <u>ประชาชนทั่วไป</u> 1. ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคาร และ	1. หน่วยงานสาธารณสุขให้ข้อเสนอแนะในการพิจารณาหยุดเรียน โดยพิจารณาจากสภาพแวดล้อมและความสะดวกในการเดินทางมาโรงเรียน และผลกระทบต่อสุขภาพ เป็นหลัก 2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขปฏิบัติตามแนวทางในการดูแล

ระดับ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.)	ค่าดัชนี คุณภาพ อากาศ (AQI)	ระดับ คุณภาพ อากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับ สำหรับประชาชน	การปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุข ในพื้นที่
		Unhealthy) (สีส้ม)	แน่นหน้าอก หวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียปวดศีรษะ เวียนศีรษะ มองไม่ชัด ปวดอักเสบ หอบหืด - ผู้ป่วยที่มีอาการทางหัวใจและปอด ผู้สูงอายุ มีความเสี่ยงต่อหัวใจวายเฉียบพลัน - หญิงตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะ น้ำหนักรกคลอดของทารกน้อย	งดทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก 2. หากต้องออกนอกตัวอาคาร ควรใช้หน้ากาก ป้องกันฝุ่นละอองที่เหมาะสม 3. ถ้ามีอาการหายใจลำบาก คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย หายใจลำบาก ควรรีบปรึกษาแพทย์	รักษาผู้ป่วยที่เกี่ยวข้องจากหมอกควัน 3. เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องจัดหาห้องสะอาดที่พร้อมใช้งาน 4. สถานบริการสาธารณสุขมีระบบการดูแลส่งต่อผู้ป่วยที่ มีอาการรุนแรงไปยังโรงพยาบาลที่มีความพร้อม 5. หากสถานการณ์รุนแรงต่อเนื่องและยาวนาน ควร ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงอพยพไปยังสถานที่ ที่จัดเตรียมไว้
>420	>300	อันตราย (Hazardous) (สีแดง)	มีผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งประชาชนกลุ่ม เสี่ยงและประชาชนทั่วไป - มีผลกระทบต่อสุขภาพได้แก่เพิ่มความ รุนแรงของอาการทางระบบหัวใจ หรือระบบ ทางเดินหายใจ(ไอ หายใจลำบาก) ตาอักเสบ แน่นหน้าอก หวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียปวดศีรษะ เวียนศีรษะ มองไม่ชัด ปวดอักเสบ หอบหืด - ผู้ป่วยที่มีอาการทางหัวใจและปอด ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อหัวใจวายเฉียบพลัน - หญิงตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะ น้ำหนักรกคลอดของทารกน้อย - ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีโอกาสหัวใจวาย เฉียบพลัน หรือหากได้รับในระยะเวลานาน เสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอด - อาจทำให้เสียชีวิตได้	1. ควรงดกิจกรรมภายนอกอาคารทุกประเภท 2. ถ้ามีอาการผิดปกติ ควรรีบปรึกษาแพทย์ 3. ควรอยู่ในอาคารหรือห้องที่สะอาดปลอดฝุ่น ละออง 4. หากสถานการณ์รุนแรงอย่างต่อเนื่อง ควรย้าย ที่พักไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยหรือบริเวณที่มี คุณภาพอากาศปกติ	1. ปิดศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนในพื้นที่ที่ได้รับ ผลกระทบจากหมอกควัน 2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแจ้งเตือนให้ยกเลิกกิจกรรม กลางแจ้งทุกชนิด 3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำแนะนำกับประชาชนในการ ปฏิบัติตัวและป้องกันตนเองจากหมอกควัน โดยให้ ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง หากสถานการณ์ หมอกควันยังรุนแรงอย่างต่อเนื่องแนะนำให้ประชาชน อพยพไปยังสถานที่ที่มีห้องสะอาดที่จัดเตรียมไว้

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