



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.)	ค่าดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI)	ระดับคุณภาพอากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	การปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่
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 การลดและป้องกันการ เกิดไฟป่า/การเผาทุกชนิด ผลกระทบต่อสุขภาพ แก่ หน่วยงานท้องถิ่น

ระดับ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.)	ค่าดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI)	ระดับคุณภาพอากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	การปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่
51 - 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 <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 เข้าสู่ระบบเฝ้าระวังสุขภาพจากปัญหาหมอกควันของ สคร.10 เชียงใหม่ โดยหน่วยงานอื่นสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ที่ http://dpc10.ddc.moph.go.th 3. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแจ้งเตือนสถานการณ์หมอกควันตามระดับความรุนแรง และสื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการสัมผัสแก่ประชาชน และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง 4. สถานพยาบาลทุกระดับ ต้องดำเนินการดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> 4.1) เตรียมความพร้อมในภาวะฉุกเฉินสำหรับรองรับผู้ป่วย รวมทั้งอุบัติเหตุที่เป็นผลมาจากปัญหาหมอกควัน เช่น ถังออกซิเจน เครื่องช่วยหายใจ ฯลฯ 4.2) สำรองยาให้พร้อมสำหรับประชาชนทั่วไปและประชาชนกลุ่มเสี่ยง เช่น ยาสำหรับหอบหืด ยาหยอดตา ยาแก้แพ้ ยาแก้หวัด เป็นต้น 4.3) จัดเตรียมเตียงรองรับผู้ป่วยที่อาจเพิ่มมากขึ้น 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)	มีผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนกลุ่ม เสี่ยง - มีผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ ระบบทางเดินหายใจส่วนบน (ไอ หายใจลำบาก) ตาอักเสบแฉ่นหน้าอก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย	กลุ่มเสี่ยง 1. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ ออกแรงหนัก 2. จำกัดเวลาในการทำกิจกรรมที่อยู่นอกบ้านหรือ อาคารให้น้อยลง 3. สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองในกรณีที่อยู่ นอกอาคารหรือบริเวณที่มีปริมาณฝุ่นละอองสูง 4. หากมีอาการผิดปกติ ให้ปรึกษาแพทย์หรือไปที่ สถานบริการสาธารณสุข ประชาชนทั่วไป 1. งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง เช่น งดการ เเผาทุกประเภท 2. ไม่รองรับน้ำฝนไว้ใช้อุปโภคและบริโภค 3. ปิดประตูหน้าต่างไม่ให้ควันไฟหรือหมอกควัน เข้ามาในอาคาร 4. ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคารเป็น เวลานาน 5. ควรสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการให้ ปรึกษาแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข	1. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแจ้งเตือนสถานการณ์ หมอกควันตามระดับความรุนแรง ออกประกาศวิชาการ และสื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการสัมผัสแก่ประชาชน และให้ ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง 2. หน่วยบริการสาธารณสุขในพื้นที่ ออกเยี่ยมบ้านเพื่อ ติดตามอาการของประชาชนกลุ่มเสี่ยง 3. สถานพยาบาลจัดเตรียมพื้นที่หรือห้องสะอาดเพื่อ รองรับผู้ป่วย 4. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำแนะนำประชาชนในการ ป้องกันอันตรายจากหมอกควัน เช่น การใช้หน้ากาก ป้องกันฝุ่นละออง จัดเตรียมห้องสะอาดในบ้านเรือนของ ตนเอง เป็นต้น 5. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จัดให้มีห้องสะอาด ที่เป็นห้องสาธารณะที่ประชาชน สามารถเข้าถึงได้ง่าย เช่น โรงเรียน อบต. ฯลฯ 6. โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก ควรงดกิจกรรมภายนอกอาคาร
351 - 420	201 – 300	มีผลกระทบต่อสุขภาพ มาก (Very Unhealthy) (สีส้ม)	มีผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนกลุ่ม เสี่ยงและมีความเสี่ยงต่อสุขภาพ ประชาชนทั่วไป - มีผลกระทบต่อสุขภาพได้แก่เพิ่ม ความรุนแรงของอาการทางระบบหัวใจ หรือ ระบบทางเดินหายใจ (ไอ หายใจลำบาก) ตา อักเสบแฉ่นหน้าอกหัวใจเต้นไม่เป็นปกติ	กลุ่มเสี่ยง 1. อพยพย้ายที่พักไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยหรือ บริเวณที่มีคุณภาพอากาศปกติ ประชาชนทั่วไป 1. ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคาร และ งดทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก 2. หากต้องออกนอกตัวอาคาร ควรใช้หน้ากาก	1. หน่วยงานสาธารณสุขให้ข้อเสนอแนะในการพิจารณา หยุดเรียน โดยพิจารณาจากสภาพแวดล้อมและความ สะดวกในการเดินทางมาโรงเรียน และผลกระทบต่อ สุขภาพ เป็นหลัก 2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขปฏิบัติตามแนวทางในการดูแล รักษาผู้ป่วยที่เกี่ยวข้องจากหมอกควัน 3. เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องจัดหาห้องสะอาดที่พร้อมใช้งาน

ระดับ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.)	ค่าดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI)	ระดับคุณภาพอากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	การปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่
			<p>คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียปวดศีรษะ เวียนศีรษะมองไม่ชัด ปวดอึกเสบ หอบหืด</p> <ul style="list-style-type: none"> - ผู้ป่วยที่มีอาการทางหัวใจและปอด - ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อหัวใจวายเฉียบพลัน - หญิงตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักแรกคลอดของทารกน้อย 	<p>ป้องกันฝุ่นละอองที่เหมาะสม</p> <p>3. ถ้ามีอาการหายใจลำบาก คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย หายใจลำบาก ควรรีบปรึกษาแพทย์</p>	<p>4. สถานบริการสาธารณสุขมีระบบการดูแลส่งต่อผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงไปยังโรงพยาบาลที่มีความพร้อม</p> <p>5. หากสถานการณ์รุนแรงต่อเนื่องและยาวนาน ควรประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงอพยพไปยังสถานที่ที่จัดเตรียมไว้</p>
>420	>300	อันตราย (Hazardous) (สีแดง)	<p>มีผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งประชาชนกลุ่มเสี่ยงและประชาชนทั่วไป</p> <ul style="list-style-type: none"> - มีผลกระทบต่อสุขภาพได้แก่เพิ่มความเสี่ยงของอาการทางระบบหัวใจ หรือระบบทางเดินหายใจ(ไอ หายใจลำบาก) ตา อักเสบน่านหน้าอกหัวใจเต้นไม่เป็นปกติ - คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียปวดศีรษะ เวียนศีรษะมองไม่ชัด ปวดอึกเสบ หอบหืด - ผู้ป่วยที่มีอาการทางหัวใจและปอด - ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อหัวใจวายเฉียบพลัน - หญิงตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักแรกคลอดของทารกน้อย - ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีโอกาสหัวใจวายเฉียบพลัน หรือหากได้รับในระยะเวลาสั้นเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอด - อาจทำให้เสียชีวิตได้ 	<p>1. ควรงดกิจกรรมภายนอกอาคารทุกประเภท</p> <p>2. ถ้ามีอาการผิดปกติ ควรรีบปรึกษาแพทย์</p> <p>3. ควรอยู่ในอาคารหรือห้องที่สะอาดปลอดฝุ่นละออง</p> <p>4. หากสถานการณ์รุนแรงอย่างต่อเนื่อง ควรย้ายที่พักไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยหรือบริเวณที่มีคุณภาพอากาศปกติ</p>	<p>1. ปิดศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากหมอกควัน</p> <p>2. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขแจ้งเตือนให้ยกเลิกกิจกรรมกลางแจ้งทุกชนิด</p> <p>3. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้คำแนะนำกับประชาชนในการปฏิบัติตัวและป้องกันตนเองจากหมอกควัน โดยให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง หากสถานการณ์หมอกควันยังรุนแรงอย่างต่อเนื่องแนะนำให้ประชาชนอพยพไปยังสถานที่ที่มีห้องสะอาดที่จัดเตรียมไว้</p>

*หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อ

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

เบอร์ติดต่อ 02-590-4359

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

เบอร์ติดต่อ 02-590-4393

สำนักจัดการคุณภาพอากาศและเสียง กรมควบคุมมลพิษ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

เบอร์ติดต่อ 0-2298-2346