

ประชาสัมพันธ์การเฝ้าระวังภัยและผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM ๒.๕)

ตามที่ องค์การบริหารส่วนตำบลหนองม่วง ได้รับแจ้งจากจังหวัดเพชรบุรีและอำเภอบ้านลาด ว่า สถานการณ์ปัญหาหมอกพิษทางอากาศที่มีความรุนแรงมากขึ้นในปัจจุบัน โดยเฉพาะปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM ๒.๕) ซึ่งเป็นภัยสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดการคุกคามสุขภาพของประชาชน หากได้รับเข้าไปในร่างกาย จะส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อสุขภาพหรือก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองคอ ไอ หายใจลำบาก แน่นหน้าอก ใจสั่น ระคายเคืองตา หรือเป็นผื่นคันตามร่างกาย และหากสัมผัสอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ รวมถึงผู้ป่วย ๔ กลุ่มโรคสำคัญที่ต้องเฝ้าระวังคือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคผิวหนังอักเสบ และโรคตาอักเสบ อาจจะมีอาการ ผิดปกติ เจ็บป่วย หรือมีผลกระทบต่อสุขภาพที่มีความรุนแรงได้มากกว่าคนทั่วไป องค์การบริหารส่วนตำบลโรงเข้ พิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง ป้องกันภัยและ ผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน จึงขอประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ที่ทราบถึงภัยและ ผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM๒.๕) ดังนี้

๑. ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ การประกาศแจ้งเตือนพื้นที่ที่ต้องเฝ้าระวังผลกระทบต่อ สุขภาพจากมลพิษทางอากาศจากสื่อต่างๆ ในพื้นที่ ได้แก่ โทรทัศน์ท้องถิ่น วิทยุชุมชน แอปพลิเคชัน Air ๔ Thai เป็นต้น โดยให้สังเกตสีเป็นหลัก หากเป็นสีส้มและสีแดง เป็นค่าฝุ่นละอองเกินมาตรฐาน และมีผลกระทบต่อสุขภาพควรปฏิบัติตนตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

๒. ประเมินตนเองว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงหรือไม่ เช่น มีอาชีพอยู่กลางแจ้งต้องสัมผัสฝุ่นเป็น เวลานานหรือ อาศัยในพื้นที่เสี่ยง เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ หอบหืด เยื่อตาอักเสบ หัวใจและหลอดเลือด หากพบว่าเข้าข่ายเป็นกลุ่มเสี่ยงให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่นและหมั่นดูแลป้องกันตนเอง เป็นพิเศษ

๓. ในช่วงที่ฝุ่นละอองสูงควรลดระยะเวลาการท างิจกรรมนอกบ้าน

๔. หากจำเป็นเข้าไปในพื้นที่ที่มีค่าฝุ่นละอองสูงให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากN๙๕ และสวมใส่ ให้อุณหภูมิ

๕. หากมีอาการระคายเคืองตาหรือแสบตา ไม่ควรขยี้ตา ให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาดสำหรับผู้ที่เป็นต้อลม ต้อเนื้อ หรือภูมิแพ้บริเวณดวงตา รวมทั้งผู้ใส่คอนแทคเลนส์ ควรหาแว่นตาที่มีขอบด้านบน และ ด้านข้าง และ หากมีอาการผิดปกติ เช่น คันตามาก ตาแดงมาก มีขี้ตาสีเขียวหรือเหลือง หรือตามัวลงให้รีบไป พบจักษุแพทย์

๖. ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด ทำความสะอาดอยู่เสมอ โดยการเช็ด/ถู แบบเปียก และเปิด พัดลมให้ อากาศหมุนเวียน

๗. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย ล้างกายในช่วงเช้า และบริเวณที่มีฝุ่นละอองสูง เช่น ริมถนน และ ห้ามสวมใส่ หน้ากากป้องกันฝุ่นทุกชนิดขณะออกกำลังกายโดยเด็ดขาด หรือเปลี่ยนสถานที่ออกกำลังกาย เป็น ที่บ้าน

๘. ดื่มน้ำสะอาด และดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

๙. สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย หากพบว่ามีอาการไอ แน่นหน้าอก วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ผื่นแดง หรืออาการผิดปกติอื่นๆ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

๑๐. การมีส่วนร่วมในการลดปริมาณมลพิษทางอากาศ เช่น ลดการใช้น้ำมันดีเซลในรถ สาธารณะ ไม่เผาขยะ/ใบไม้ และปลูกต้นไม้เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียว เป็นต้น

วิธีรับมือ ฝุ่น PM_{2.5}



หลีกเลี่ยง

เลี่ยงการสัมผัส PM_{2.5}
โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง



ปิด ประตูหน้าต่าง
ให้มิดชิด เพื่อป้องกันฝุ่น



ใช้

หน้ากากป้องกันฝุ่น

เลี่ยง

การออกกำลังกาย
หรือ ทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน



ลด

การใช้รถยนต์
และการเผาขยะ/เผาป่า



ด้วยความห่วงใยผู้อยู่อาศัยในชุมชน
จากการเคหะแห่งชาติ