

ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้การป้องกัน หรือแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5

ภัยสุขภาพจากฝุ่น PM 2.5

PM 2.5 คือ มลพิษทางอากาศที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน เป็นภัยสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดการคุกคามสุขภาพ หากเข้าสู่ร่างกายเป็นเวลานาน อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคมะเร็งปอด

ผลกระทบจากฝุ่นพิษ PM 2.5

- มะเร็งปอด
- ระบบทางเดินหายใจ มีผลกระทบ
- โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
- การก่อกำเนิดทารกพิการ มีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

กลุ่มเสี่ยง

- หญิงตั้งครรภ์
- ผู้ที่มีโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ
- เด็กเล็ก
- ผู้สูงอายุ

วิธีป้องกันและดูแลสุขภาพ

- สวมหน้ากากอนามัยที่ได้มาตรฐาน
- เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วงที่มีฝุ่นเกินมาตรฐาน
- ไม่เผาขยะ เผาป่า หรือพืชผลทางการเกษตร
- เลี่ยงพื้นที่ที่เสียงฝุ่นควันมาก เช่น ริมถนน เขตก่อสร้าง

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง: กรมอนามัย, กรมส่งเสริมการเกษตร, กรมสุขภาพจิต, กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ, กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ, กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กลุ่มเสี่ยง เสี่ยงฝุ่น **PM_{2.5}**



• หญิงตั้งครรภ์

อวัยวะต่าง ๆ ของทารกในครรภ์กำลังพัฒนา อาจได้รับผลกระทบจากมลพิษที่แม่ได้รับผ่านสายรก



• เด็กเล็ก

ปอดกำลังพัฒนา อัตราการหายใจถี่ ทำให้ได้รับมลพิษมากกว่าผู้ใหญ่ในช่วงเวลาที่เท่ากัน



• ผู้สูงอายุ

ระบบหายใจเสื่อมตามวัย มีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง



• ผู้ที่มีโรคประจำตัว

มีอาการกำเริบ เช่น ผู้ป่วยภูมิแพ้มีอาการจุกอึกเสบ ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นผิดปกติ



• ผู้ทำงานกลางแจ้ง

ตำรวจจราจร พนักงานกวาดถนน พ่อค้าแม่ค้าริมถนน วินมอเตอร์ไซด์รับจ้าง คนทำงานนอกอาคาร ได้รับสัมผัสฝุ่นเป็นเวลานาน มีโอกาสเกิดผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว

ข้อมูลความรู้โดย : กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
ออกแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ
จัดทำเมื่อ : กุมภาพันธ์ 2566

สายด่วนกรมอนามัย

1 4 7 8

กรมอนามัยส่งเสริมคนไทยสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่

AnamaiMedia

สื่อมวลชนไทย กรมอนามัย



ฝุ่น PM 2.5 ภัยร้ายใกล้ตัวเรา



! ฝุ่น PM 2.5 คืออะไร

ฝุ่น PM 2.5 (Particulate matter smaller than 2.5 micron) คือฝุ่นละอองขนาดเล็กมากๆ ตามองไม่เห็น คือเล็กกว่า 2.5 ไมครอน (ไมโครเมตร) หรือเล็กกว่า 3% ของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผมเสียอีก

! อาการเบื้องต้นเมื่อรับฝุ่นเข้ามา



ระคายเคืองตา แสบตา ตาอักเสบ



ผื่นคันบริเวณผิวหนัง



ระคายเคืองเยื่อจมูก ไอ มีเสมหะ แขนงหน้าอก



หัวใจเต้นผิดปกติ

รับฝุ่นมากๆ อาจเสี่ยงหลายโรค



โรกระบบทางเดินหายใจ



โรคเยื่อตาอักเสบ หรืออาการตาแดง



โรคหัวใจ และหลอดเลือด



โรคผิวหนัง

✓ เราควรปฏิบัติตัวอย่างไร



สวมหน้ากาก N95 ป้องกันฝุ่น PM25 หรือไม่ใช้หน้ากากอนามัย 3 ชั้นซ้อนกัน



งดออกกำลังกายกลางแจ้ง ในวันที่มีสภาพอากาศมีฝุ่นควัน



งดการเผาสิ่งของกลางแจ้ง



งดใช้รถส่วนบุคคลมากขึ้น