

## วิธีการใช้หน้ากากกันฝุ่นให้ปลอดภัย

- 1 ควรทิ้งเมื่อพบว่าหายใจลำบากหรือภายในหน้ากากสกปรก
- 2 เลือกใช้หน้ากากกันฝุ่นที่สามารถกันฝุ่นขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอนที่ได้มาตรฐาน
- 3 เลือกขนาดที่เหมาะสมกับใบหน้า โดยกระชับกับจมูกและใต้คาง พร้อมทั้งแนบสนิทไปกับใบหน้า
- 4 หากเป็นไปได้ควรเปลี่ยนหน้ากากอันใหม่ทุกวัน เนื่องจากอาจจะเป็นแหล่งสะสมของฝุ่น
- 5 ควรสวมหน้ากากให้กระชับกับใบหน้ามากที่สุด โดยสายรัดหนึ่งสายอยู่เหนือใบหูและอีกหนึ่งสายอยู่ใต้ใบหู กอดส่วนที่เป็นโลหะให้กระชับกับสันจมูก
- 6 ถ้าหากสวมใส่หน้ากากแล้วมีอาการมีนงงหรือคลื่นไส้ ควรหลบไปอยู่ในที่ที่ปลอดภัยจากฝุ่นละอองและมลพิษทางอากาศ หลังจากนั้นถอดหน้ากากออก หากไม่ดีขึ้นควรพบแพทย์



ด้วยความปราถนาดีจาก...อบต.เกษร

## PM 2.5 คืออะไร ?

ฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน หรือ ประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผ่าศูนย์กลางของเส้นผมมนุษย์ เนื่องจากเป็นฝุ่นที่มีขนาดเล็กมาก ทำให้สามารถหลุดผ่านขนจมูกเข้าไปสู่ร่างกาย ผ่านเข้าไปทางเส้นเลือดฝอยและกระจายไปตามอวัยวะต่าง ๆ

## สาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่น PM 2.5

ฝุ่น PM 2.5 สามารถเกิดขึ้นมาจากหลายสาเหตุ ล้วนแล้วมาจากการกระทำของมนุษย์ เช่น คิวรถจากท่อไอเสียรถ การเผาป่า การเผาขยะ โรงงานอุตสาหกรรม หรือการก่อสร้างต่างๆ รวมถึงการรวมตัวกันของก๊าซและมลพิษอื่นๆ ในชั้นบรรยากาศ โดยเฉพาะซัลเฟอร์ไดออกไซด์ และออกไซด์ของไนโตรเจน ทางองค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดให้ PM 2.5 จัดอยู่ในกลุ่มสารก่อมะเร็งในปี พ.ศ.2556

## อันตรายจาก PM 2.5

ผลกระทบต่อทางสุขภาพ

- เกิดอาการไอ จาม หรือภูมิแพ้
- ผู้ที่เป็นภูมิแพ้ฝุ่นอยู่แล้ว จะยิ่งถูกกระตุ้นให้เกิดอาการมากขึ้น
- เกิดโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง
- เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจเรื้อรัง
- เกิดโรคปอดเรื้อรัง หรือมะเร็งปอด

ผลกระทบต่อทางผิวหนัง

- มีผื่นคันตามตัว
- ปวดแสบปวดร้อน มีอาการระคายเคือง
- เป็นลมพิษ ถ้าเป็นหนักมากอาจเกิดลมพิษบริเวณใบหน้า ข้อพับ ขาหนีบ
- ทำร้ายเซลล์ผิวหนัง ทำให้ผิวอ่อนแอเหี่ยวง่าย

ไม่อยากแพ้ให้กับ  
"PM 2.5" ทำอย่างไร?

## วิธีป้องกันตัวเอง จาก PM 2.5

- ลด หรือ งดการทำกิจกรรมนอกบ้าน
- สวมหน้ากากอนามัยเวลาออกนอกบ้านเสมอ (หน้ากากที่เหมาะสมสำหรับใส่ป้องกันฝุ่น PM 2.5)
- ทำความสะอาดบ้านทุกวัน
- รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ดื่มน้ำมาก ๆ งดการสูบบุหรี่ และพยายามออกกำลังกายให้แข็งแรง
- ปิดประตูและหน้าต่างบ้าน ป้องกันไม่ให้ฝุ่นเข้ามาในบ้าน

## ลด PM 2.5 ด้วยตัวเรา

- ช่วยกันปลูกต้นไม้เพื่อลดฝุ่น
- ลดการใช้รถยนต์ เปลี่ยนมาใช้บริการขนส่งสาธารณะ
- เช็กสภาพรถเป็นประจำ เปลี่ยนไส้กรอง เปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่องตามเวลาที่กำหนด และดับเครื่องยนต์เมื่อจอดรถทุกครั้ง
- หลีกเลี่ยงการเผาขยะหรือวัสดุทางการเกษตร