

ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างการรับรู้สู่ชุมชน  
ครั้งที่ ๓๙ / ๒๕๖๖ วันที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๖๖

กระทรวง : สำนักนายกรัฐมนตรี

กรม / หน่วยงาน : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)

หน่วยงานเจ้าของเรื่อง : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)

ช่องทางการติดต่อ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.) โทร. ๐ ๒๓๔๓ ๑๕๐๐

๑) หัวข้อเรื่อง : ฝุ่น PM ๒.๕ ระวัง อย่าชะล่าใจ

๒) ข้อความสำหรับใช้ประชาสัมพันธ์

**เรื่อง : ฝุ่น PM ๒.๕ ระวัง อย่าชะล่าใจ**

ในปัจจุบัน ฝุ่น PM ๒.๕ ยังคงเพิ่มขึ้นจนน่าห่วง ซึ่งส่งผลเสียต่อร่างกายมากกว่าที่คิด จึงไม่ควรชะล่าใจ และต้องระมัดระวังป้องกันดูแลตนเอง ก่อนส่งผลต่อสุขภาพอย่างรุนแรง

**ลักษณะของฝุ่น PM ๒.๕**

- ขนาดเล็กไม่เกิน ๒.๕ ไมครอน ประมาณ ๑ ใน ๒๕ ของเส้นผ่าศูนย์กลางเส้นผม
- สามารถผ่านทางเดินหายใจสู่ปอดและกระแสเลือดได้ง่าย
- เสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรัง ก่อให้เกิดการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

**กลุ่มที่มีความเสี่ยงรุนแรงจากฝุ่น PM ๒.๕**

เด็กเล็ก, ผู้สูงอายุ, หญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคหืด ภูมิแพ้

**วิธีดูแลป้องกันฝุ่น PM ๒.๕**

- อัดอากาศจากฝุ่น PM ๒.๕ อยู่เสมอจะได้เตรียมตัวป้องกัน
- สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น PM ๒.๕ หรือ ถ้าสวมหน้ากากอนามัยช่วยกรองฝุ่นได้ ๔๐-๖๐%
- จิบน้ำให้บ่อย ช่วยให้คอ ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหารไม่ติดขัด
- กินอาหารให้หลากหลายเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย
- ปิดบ้านให้มิดชิดเพราะฝุ่น PM ๒.๕ สามารถลอดผ่านและสะสมได้
- ทำความสะอาดจุดสะสมฝุ่นอย่างพัดลม เครื่องปรับอากาศ ชั้นวางของ ฯลฯ อย่างสม่ำเสมอ
- เลี่ยงออกนอกบ้าน อยู่ในบ้านหรืออาคารเป็นหลัก ในวันที่ฝุ่น PM ๒.๕ อยู่ในระดับสีแดง
- เตรียมยาให้อยู่ใกล้ตัวที่สุด โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว ถ้ามีอาการจะได้ใช้ทันที
- งดกิจกรรมสร้างมลพิษเพิ่ม ใช้รถให้น้อยลง
- งดการเผาไหม้ทุกรูปแบบ

ทั้งนี้ สามารถติดตามสถานการณ์ค่าฝุ่น PM ๒.๕ จากกรมควบคุมมลพิษ เพียงดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Air4Thai จะได้รับทันคุณภาพอากาศ

หากต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อได้ที่สายด่วน กรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒

\*\*\*\*\*

