

ประชาสัมพันธ์การเฝ้าระวังภัยและผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM 2.5)

ตามที่ องค์การบริหารส่วนตำบลวังยาง ได้รับแจ้งจากจังหวัดชัยภูมิ และอำเภอเนินสง่า ว่า สถานการณ์ปัญหาหมอกพิษทางอากาศที่มีความรุนแรงมากขึ้นในปัจจุบัน โดยเฉพาะปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM 2.5) ซึ่งเป็นภัยสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดการคุกคามสุขภาพของประชาชน หากได้รับเข้าไปในร่างกาย จะส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อสุขภาพหรือก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองคอ ไอ หายใจลำบาก แสบหน้าอก ใจสั่น ระคายเคืองตา หรือเป็นผื่นคันตามร่างกาย และหากสัมผัสอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ รวมถึงผู้ป่วย 4 กลุ่มโรคสำคัญที่ต้องเฝ้าระวังคือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคผิวหนังอักเสบ และโรคตาอักเสบ อาจจะมีอาการ ผิดปกติ เจ็บป่วย หรือมีผลกระทบต่อสุขภาพที่มีความรุนแรงได้มากกว่าคนทั่วไป องค์การบริหารส่วนตำบลหนองม่วง พิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง ป้องกันภัย และผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน จึงขอประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบถึงภัย และผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM2.5) ดังนี้

1. ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ การประกาศแจ้งเตือนพื้นที่ที่ต้องเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากมลพิษทางอากาศจากสื่อต่างๆ ในพื้นที่ ได้แก่ โทรทัศน์ท้องถิ่น วิทยุชุมชน แอปพลิเคชัน Air 4 Thai เป็นต้น โดยให้สังเกตสีเป็นหลัก หากเป็นสีส้มและสีแดง เป็นค่าฝุ่นละอองเกินมาตรฐาน และมีผลกระทบต่อสุขภาพควรปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
2. ประเมินตนเองว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงหรือไม่ เช่น มีอาชีพอยู่กลางแจ้งต้องสัมผัสฝุ่นเป็นเวลานานหรืออาศัยในพื้นที่เสี่ยง เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ หอบหืด เยื่อบุตาอักเสบ หัวใจและหลอดเลือด หากพบว่าเข้าข่ายเป็นกลุ่มเสี่ยงให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่นและหมั่นดูแลป้องกันตนเองเป็นพิเศษ
3. ในช่วงที่ฝุ่นละอองสูงควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมนอกบ้าน
4. หากจำเป็นต้องเข้าไปในพื้นที่ที่มีค่าฝุ่นละอองสูงให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากาก N95 และสวมใส่ให้ถูกวิธี
5. หากมีอาการระคายเคืองตาหรือแสบตา ไม่ควรขยี้ตา ให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาดสำหรับผู้ที่เป็นต่อลมต่อเนื้อ หรือภูมิแพ้บริเวณดวงตา รวมทั้งผู้ใส่คอนแทคเลนส์ ควรหาแว่นตาที่มีขอบด้านบน และ ด้านข้าง และหากมีอาการผิดปกติ เช่น คันตามาก ตาแดงมาก มีขี้ตาสีเขียวหรือเหลือง หรือตามัวลงให้รีบไปพบจักษุแพทย์
6. ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด ทำความสะอาดอยู่เสมอ โดยการเช็ด/ถู แบบเปียก และเปิดพัดลมให้อากาศหมุนเวียน
7. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงเช้า และบริเวณที่มีฝุ่นละอองสูง เช่น ริมถนน และห้ามสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นทุกชนิดขณะออกกำลังกายโดยเด็ดขาด หรือเปลี่ยนสถานที่ออกกำลังกายเป็นที่บ้าน
8. ดื่มน้ำสะอาด และดูแลสุขภาพให้แข็งแรง
9. สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย หากพบว่ามีอาการไอ แสบหน้าอก วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ผื่นแดง หรืออาการผิดปกติอื่นๆ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที
10. การมีส่วนร่วมในการลดปริมาณมลพิษทางอากาศ เช่น ลดการใช้น้ำมันดีเซลในรถสาธารณะ 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