



ที่ สน ๗๘๐๐๑/ว๐๑๕

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งแก
อำเภอเจริญศิลป์ จังหวัดสกลนคร
๔๗๒๙๐

๖ มกราคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์มาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM ๒.๕

เรียน กำนัน,ผู้ใหญ่บ้านตำบลทุ่งแก หมู่ ๑,๒,๔,๕,๖,๘,๙,๑๐

สิ่งที่ส่งมาด้วย infographic (อินโฟกราฟิก) มาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM ๒.๕
จำนวน ๒๐ ชุด

ด้วยกระทรวงมหาดไทยแจ้งว่า ได้จัดทำ infographic (อินโฟกราฟิก) และมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM ๒.๕ เพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์ให้แก่หน่วยงานราชการ ประชาชน และภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง ได้ทราบถึงมาตรการของภาครัฐดังกล่าว เพื่อนำไปสู่ความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในการบูรณาการป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษด้านฝุ่นละอองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งแก จึงขอความอนุเคราะห์ท่านประชาสัมพันธ์ infographic(อินโฟกราฟิก) และมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM ๒.๕ สามารถดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ ชาวประชาสัมพันธ์ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งแก

จึงเรียนมาเพื่อประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบโดยทั่วกัน และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิจารณ์ มุทาพร)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งแก

สำนักปลัด อบต.ทุ่งแก

โทร. ๐ ๔๒๗๐ ๙๑๖๐ ต่อ ๑๐๒

โทรสาร. ๐ ๔๒๗๐ ๙๐๘๒

www.tungkae.go.th

“อยู่สกล รักสกล ทำเพื่อสกลนคร”

PM 2.5 vs PM 10

ฝุ่นละอองขนาด 2.5 ไมครอน

มีขนาดประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผ่านศูนย์กลางของเส้นผมมนุษย์
ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ จึงสามารถแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ
กระแสเลือด และแทรกซึมสู่กระบวนการทำงานของอวัยวะต่างๆ
เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคระบบทางเดินหายใจแบบเรื้อรังและมะเร็ง



ฝุ่นละอองขนาด 10 ไมครอน

ฝุ่นละอองขนาดเล็กที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 10 ไมครอน
ซึ่งเมื่อหายใจเข้าไปจะถูกสะสมในระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง
และสะสมในระดับเนื้อจะก่อให้เกิดโรคหอบได้

แหล่งกำเนิด



การจราจร



การเผาในที่โล่ง



อุตสาหกรรม



ครัวเรือน

เสี่ยงเป็นโรค

- โรคหลอดเลือดในสมอง
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
- โรคมะเร็งปอด
- โรคติดเชื้อเฉียบพลันระบบหายใจส่วนล่าง

ช่วยกันลด ด้วยการ



งดการเผาในที่โล่ง ใช้บริการขนส่งสาธารณะ

การป้องกัน

- กรณีคุณภาพอากาศอยู่ในระดับที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ แนะนำให้ลดช่วงเวลาหรือหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง
ในพื้นที่ที่มีมลพิษสูง หากจำเป็นต้องทำกิจกรรมนอกบ้านแนะนำให้สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันมลพิษในอากาศ
- เลือกสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองที่เหมาะสม แนะนำหน้ากาก N95 ซึ่งสามารถกรองอนุภาคฝุ่นละอองขนาด 0.3 ไมครอน
ป้องกันฝุ่นละอองได้ถึงร้อยละ 95 ดังนั้น ควรสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้องเพื่อความปลอดภัย

" องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดให้ PM 2.5 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 1 ของสารก่อมะเร็ง "





ฝุ่นละออง PM 2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5

ไมครอน เทียบได้กับม้วนกระดาษทิชชู 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผมมนุษย์ เส้นกั้นจมูกของมนุษย์ที่ทำหน้าที่กรองฝุ่นนั้นไม่สามารถกรองได้ จึงแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และเข้าสู่อวัยวะอื่นๆ ในร่างกายได้ ฝุ่นเป็นพาหะนำสารอันตรายเข้ามาด้วย เช่น แคดเมียม ปรอท โลหะหนัก และสารก่อมะเร็งอื่นๆ

สาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่น PM 2.5

- งานพาหนะ คือ หนึ่งในสิ่งที่จำเป็นสำหรับการใช้ชีวิต เพราะทุกวัน เราต้องใช้งานพาหนะ เพื่อไปทำงาน หรือเพื่อการดำรงชีวิต เครื่องยนต์ของรถยนต์นั้นใช้น้ำมันเป็นการขับเคลื่อนการทำงาน ซึ่งก่อให้เกิดการเผาไหม้ ซึ่งเป็นแหล่งที่ปล่อยก๊าซพิษมากมายไม่ว่าจะเป็นคาร์บอนมอนอกไซด์ ไฮโดรคาร์บอนออกไซด์ของไนโตรเจน ซึ่งสารพิษเหล่านี้ก่อให้เกิดฝุ่น PM 2.5

- แหล่งที่ทิ้งขยะ กองขยะเป็นสาเหตุของเชื้อโรคและรังสีคอสมิกนำพาฝุ่นและก๊าซพิษที่เกิดจากของเน่าเสีย เมื่อทำการเผาทำลายก็ส่งผลให้เกิดพิษและฝุ่นละอองลอยปะปนในอากาศ



- โรงงานอุตสาหกรรม เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่น PM 2.5 การเผาไหม้เชื้อเพลิงและกระบวนการผลิตโดยจะปล่อยทั้งควันไฟและก๊าซพิษจำนวนมาก เช่น ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อคุณภาพของอากาศ



อันตรายและผลกระทบจากฝุ่น

ผลกระทบทางร่างกาย

- ไอ จาม ภูมิแพ้
- เกิดโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง
- เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจเรื้อรัง
- เกิดโรคปอดเรื้อรัง หรือมะเร็งปอด

ผลกระทบทางผิวหนัง

เกณฑ์ของดัชนีคุณภาพอากาศของประเทศไทย

Air Quality Index (US AQI)



AQI	PM 2.5	คุณภาพอากาศ	ข้อควรระวัง
0-25	0-25	ดีมาก	เหมาะสำหรับท่องเที่ยว กิจกรรมกลางแจ้ง
26-50	26-37	ดี	เหมาะสำหรับท่องเที่ยว กิจกรรมกลางแจ้ง
51-100	38-50	ปานกลาง	ไม่ควรทำกิจกรรมกลางแจ้งนาน
101-200	51-90	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	ควรพิจารณางดสูบบุหรี่
201 ขึ้นไป	91 ขึ้นไป	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งทุกช่วง หลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง



ระดับค่าสี PM2.5 อันตรายแค่ไหน?

AQI	ระดับ PM2.5	ประชาชนทั่วไป	กลุ่มเสี่ยง เด็ก/ หญิงตั้งครรภ์/ผู้สูงอายุ
0-25	 0-25	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ
26-50	 26-37	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> หลีกเลี่ยงการทำกรรม หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง ผู้มีระดับอาการอ่อนแอ หลีกเลี่ยงไปรับชมคอนเสิร์ต
51-100	 38-50	<ul style="list-style-type: none"> หลีกเลี่ยงการทำกรรม หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง ผู้มีระดับอาการอ่อนแอ หลีกเลี่ยงไปรับชมคอนเสิร์ต 	<ul style="list-style-type: none"> หลีกเลี่ยงการทำกรรม หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก งดทำกิจกรรมที่ใช้มือไม่สะอาด
101-200	 51-90	<ul style="list-style-type: none"> ควรลดชั่วโมงการทำกรรม หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก ผู้มีระดับอาการอ่อนแอ หลีกเลี่ยงไปรับชมคอนเสิร์ต 	<ul style="list-style-type: none"> หลีกเลี่ยงการทำกรรม หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก งดทำกิจกรรมที่ใช้มือไม่สะอาด
201 ขึ้นไป	 91 ขึ้นไป	<ul style="list-style-type: none"> ควรหยุดทำกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก ผู้มีระดับอาการอ่อนแอ หลีกเลี่ยงไปรับชมคอนเสิร์ต 	<ul style="list-style-type: none"> งดทำกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก ผู้มีระดับอาการอ่อนแอ หลีกเลี่ยงไปรับชมคอนเสิร์ต

*ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาจะฉุกเฉินไว้ทำเป็นนิสัยด้วยเสมอ



กรมอนามัย
Department of Health Promotion




ข้อมูลเพิ่มเติม

 <http://air4thai.pcd.go.th/>

 <https://www.facebook.com/anamaihia/>

 <http://hia.anamai.moph.go.th>

 กองประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อมภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เลขที่ 88/22 ม.4 ต.ตลาดขวัญ ก.ต.จตุจักร อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร 0-2590-4359

รู้ทัน...ป้องกัน **2.5**
ฝุ่น PM



ฝุ่น PM2.5 คือ?



PM2.5 คือฝุ่นละอองขนาดเล็กประมาณ 1 ใน 25 ขอบเส้นผมมนุษย์ ขนาดเล็กไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมกระบวนการทำงานในอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง

ฝุ่น PM2.5 มาจากไหน?



ฝุ่น PM2.5 อันตรายแค่ไหน?



ป้องกัน PM2.5 อย่างไร?

• ใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง •



• การป้องกันและดูแลตนเอง •



ห้อง ปลอดฝุ่น



หากต้องการเพิ่มประสิทธิภาพ
ในการลดฝุ่นสามารถติดตั้ง
เครื่องฟอกอากาศเพิ่มได้



ดูค่า CADR (Clean Air Delivery Rate)
หรือปริมาณการสร้างอากาศสะอาด
ซึ่งมีค่าสูง ยิ่งทำความสะอาดอากาศได้เร็ว

เลือกขนาดของ
เครื่องฟอกอากาศให้เหมาะ
กับขนาดของห้อง

เลือกแผ่นกรองชั้น
ชนิด HEPA

นำด้านหลังของเครื่อง
ตั้งห่างจากผนัง
10 เซนติเมตร

ควรเปลี่ยนแผ่นกรอง
ตามระยะเวลาที่กำหนด
หรือเมื่อมีการสะสม
ของฝุ่นมาก

ได้รับ นอก. 1516-2549
(ด้านความปลอดภัย)

 คำแนะนำ
คุณสมบัติของเครื่องฟอกอากาศ
สามารถดูได้ที่คู่มือการใช้งาน

ไม่วางไว้ใต้แอร์ ใกล้ทีวีเตียงหรือหน้าห้องน้ำ



กองประเมินผลกระทบสุขภาพ กรมอนามัย
โทรศัพท์ 0-2590-4347 โทรสาร 0-2590-4356
เว็บไซต์ <http://hia.anamai.moph.go.th>

ห้องปลอดฝุ่น

ห้องที่ช่วยลดการสัมผัสฝุ่นในช่วงที่ฝุ่นอยู่ระดับสูงและสีแดง เพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพ โดยการป้องกันฝุ่นไม่ให้เข้าห้องและไม่ทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นภายในห้อง

พีเอ็ม 2.5
(ไมโครฟินที่สุขภาพอันตราย)

0-25 26-37 38-50 51-90 91 ขึ้นไป

วิธีเตรียมห้องปลอดฝุ่น

- เลือกห้องที่อยู่ห่างจากแหล่งกำเนิดฝุ่น เช่น ถนน สถานที่ก่อสร้าง
- เลือกห้องที่ประตูหรือหน้าต่างมีช่องว่างน้อยที่สุด
- นำอุปกรณ์ที่เป็นแหล่งสะสมของฝุ่นออกจากห้อง และทำความสะอาดห้อง



วิธีการทำห้องปลอดฝุ่น

ห้องปลอดฝุ่นสามารถทำได้ทั้งที่บ้านและอาคารสาธารณะ ด้วยการปิดช่องไม่ให้อากาศจากภายนอกเข้ามาภายในห้อง หากปิดห้องให้สนิทจะช่วยให้อากาศภายในห้องสะอาด



การป้องกันมลพิษทางอากาศ

- ปิดประตูหน้าต่างเพื่อไม่ให้มลพิษอากาศเข้ามาสะสมในอาคาร หากมีเครื่องฟอกอากาศให้เปิดใช้งาน
- ควบคุมการเกิดฝุ่นโดยใช้น้ำทำการฉีดพ่นไปในที่ที่เป็นแหล่งกำเนิดฝุ่น เพื่อลดปัญหาการเกิดฝุ่นละอองที่ตกค้างอยู่บนท้องถนน
- หากมีความจำเป็นต้องทำกิจกรรมนอกอาคาร ควรสวมหน้ากากที่สามารถกรองฝุ่นละอองขนาดเล็ก หรือใช้ผ้าชุบน้ำให้ชุ่มหรือใช้ผ้าเช็ดหน้าทาบหลายชั้นชุบน้ำให้ชุ่มแล้วปิดจมูก



- ผู้สูงอายุซึ่งมักมีปอดหัวใจ โรคปอดโรคหอบหืด รวมทั้งเด็กเล็กที่ภูมิคุ้มกันยังไม่ดี เป็นกลุ่มเสี่ยงควรออกไปทำกิจกรรมนอกอาคาร
- สวมแว่นตาเพื่อปกป้องดวงตาจากลมและหมอกควัน ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ควรสวมหมวกกันน็อคแบบมีหน้ากัก
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงที่มีหมอกควันมาก เพราะจะเป็นอันตรายต่อปอดมากกว่าเป็นผลดีต่อร่างกาย
- ห้ามการเผาทุกชนิดโดยเด็ดขาด งดจุดธูปบูชาพระเพื่อจะได้ไม่ซ้ำเติมสภาพอากาศที่เลวร้ายอยู่แล้ว
- ควรมีเบอร์โทรศัพท์ที่สำคัญติดไว้ให้เห็นเด่นชัด



- ให้ความรู้แก่ผู้อื่นว่าการก่อมลพิษทางอากาศทุกชนิด โดยเฉพาะการเผาเป็นการบั่นทอนสุขภาพของตนเองและผู้อื่น
- เมื่อมีอาการผิดปกติหลังจากสูดดมหมอกควัน ควรรีบไปพบแพทย์ทันที
- งดการรณรงค์น้ำฝนไว้ใช้อุปโภคบริโภคชั่วคราว
- ติดตามรับฟังข่าวสารและข้อมูลจากราชการอย่างใกล้ชิดเพื่อให้เกิดความเข้าใจ และมีการปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง

การป้องกันมลพิษในปัจุบัน

- คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าเมื่ออาศัยอยู่ในบ้านจะปลอดภัยจากควันไฟ มลพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ หรือการเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง แต่ความเป็นจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ หากขาดความรู้และความเข้าใจ กิจกรรมที่เกิดขึ้นในครัวเรือน มีหลายกิจกรรม อาทิ
- ห้องครัวควรมีหน้าต่างเพื่อระบายอากาศอย่างน้อย 2 ด้านของผนัง หรือติดตั้งพัดลมดูดอากาศ หมั่นทำความสะอาดหัวเตาแก๊สและเปิดดูบริเวณหัวเตา เด็กเล็กไม่ควรอยู่ในห้องครัว
 - เครื่องปรับอากาศ ควรทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ โดยล้างหนักกอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง และทำความสะอาดใหญ่ปีละ 1-2 ครั้ง



• สารเคมีกำจัดแมลง ควรฉีดพ่นเฉพาะตามมุมซอกหรือที่อับเท่านั้น งดใช้สารเคมีกำจัดแมลงเมื่อมีเด็ก และสัตว์เลี้ยงในบ้าน

- ควันบุหรี่ในครัวเรือน นับเป็นมลพิษทางอากาศที่มีสารพิษมากมาย เนื่องจากมีผลต่ออวัยวะในร่างกายหลายระบบ
 - เฟอร์นิเจอร์ในครัวเรือน ก่อให้เกิดสารภูมิแพ้ หากมีการนำเฟอร์นิเจอร์ อุปกรณ์การตกแต่งใหม่เข้าบ้าน ควรเปิดหน้าต่างให้มีการระบายอากาศ
 - ห้องนอน ควรปราศจากฝุ่น เนื่องจากเป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้
 - พื้นห้องปูด้วยพรม นับเป็นสิ่งที่ไม่ควรอย่างยิ่ง เพราะพรมจะกลายเป็นแหล่งของไรฝุ่นที่เป็นตัวก่อภูมิแพ้ และดูแลทำความสะอาดยากกว่าพื้นไม้หรือกระเบื้อง
 - สเปรย์ปรับอากาศ เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง
 - ผ้าปูที่นอนและเครื่องนอน ควรซักทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
 - น้ำยาล้างห้องน้ำ สารเคมีที่ออกมาจะมีผลต่อระบบทางเดินหายใจ มีอาการแพ้ ระคายเคืองผิวหนังและตา ควรใส่ถุงมือ รองเท้ายาง และผ้าปิดปาก ปิดจมูก เพื่อป้องกันอันตรายกับเชื้อจุลินทรีย์ที่มีการใช้สารเคมี
- นอกจากนั้น อย่ามองข้ามอันตรายจากน้ำยาล้างเล็บ สีทาบ้าน สารเคมีที่ออกมาจะมีผลต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้เกิดโรคหอบหืด มีอาการระคายเคืองผิวหนัง และตา



มลพิษทางอากาศ



กรมอนามัย

การป้องกันมลพิษทางอากาศ

- ปิดประตูหน้าต่างเพื่อไม่ให้มลพิษอากาศเข้ามาสะสมในอาคาร หากมีเครื่องฟอกอากาศให้เปิดใช้งาน
- ควบคุมการเกิดฝุ่นโดยใช้น้ำทำการฉีดพ่นไปในที่ที่เป็นแหล่งกำเนิดฝุ่น เพื่อลดปัญหาการเกิดฝุ่นละอองที่ตกค้างอยู่บนท้องถนน
- หากมีความจำเป็นต้องทำกิจกรรมนอกอาคาร ควรสวมหน้ากากที่สามารถกรองฝุ่นละอองขนาดเล็ก หรือใช้ผ้าชุบน้ำให้ชุ่มหรือใช้ผ้าเช็ดหน้าทบหลายชั้นชุบน้ำให้ชุ่มแล้วปิดจมูก



- ผู้สูงอายุซึ่งมักมีปอดหัวใจ โรคปอดโรคหอบหืด รวมทั้งเด็กเล็กที่ภูมิคุ้มกันยังไม่ดี เป็นกลุ่มเสี่ยงควรออกไปทำกิจกรรมนอกอาคาร
- สวมแว่นตาเพื่อปกป้องดวงตาจากลมและหมอกควัน ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ควรสวมหมวกกันน็อคแบบมีหน้ากัก
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงที่มีหมอกควันมาก เพราะจะเป็นอันตรายต่อปอดมากกว่าเป็นผลดีต่อร่างกาย
- ห้ามการเผาทุกชนิดโดยเด็ดขาด งดจุดธูปบูชาพระเพื่อจะได้ไม่ซ้ำเติมสภาพอากาศที่เลวร้ายอยู่แล้ว
- ควรบีบแอร์โรสัฟท์ที่สำคัญติดไว้ให้เห็นเด่นชัด



- ให้ความรู้แก่ผู้อื่นว่าการก่อมลพิษทางอากาศทุกชนิด โดยเฉพาะการเผาเป็นการบั่นทอนสุขภาพของตนเองและผู้อื่น
- เมื่อมีอาการผิดปกติหลังจากสูดดมหมอกควัน ควรรีบไปพบแพทย์ทันที
- งดการร่อนน้ำฝนไว้ใช้อุปโภคบริโภคชั่วคราว
- ติดตามรับฟังข่าวสารและข้อมูลจากราชการอย่างใกล้ชิดเพื่อให้เกิดความเข้าใจ และมีการปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง

การป้องกันมลพิษในปัจุบัน

- คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าเมื่ออาศัยอยู่ในบ้านจะปลอดภัยจากควันไฟ มลพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ หรือการเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง แต่ความเป็นจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ หากขาดความรู้และความเข้าใจ กิจกรรมที่เกิดขึ้นในครัวเรือน มีหลายกิจกรรม อาทิ
- ห้องครัวควรมีหน้าต่างเพื่อระบายอากาศอย่างน้อย 2 ด้านของผนัง หรือติดตั้งพัดลมดูดอากาศ หมั่นทำความสะอาดหัวเตาแก๊สและเปิดดูบริเวณหัวเตา เด็กเล็กไม่ควรอยู่ในห้องครัว
 - เครื่องปรับอากาศ ควรทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ โดยล้างหมักกอยอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง และทำความสะอาดใหญ่ปีละ 1-2 ครั้ง

- สารเคมีกำจัดแมลง ควรฉีดพ่นเฉพาะตามมุมซอกหรือที่อับเท่านั้น งดใช้สารเคมีกำจัดแมลงเมื่อมีเด็ก และสัตว์เลี้ยงในบ้าน

• ควันบุหรี่ในครัวเรือน นับเป็นมลพิษทางอากาศที่มีสารพิษมากมาย เนื่องจากมีผลต่ออวัยวะในร่างกายหลายระบบ

- เฟอร์นิเจอร์ในครัวเรือน ก่อให้เกิดสารภูมิแพ้ หากมีการนำเฟอร์นิเจอร์ อุปกรณ์การตกแต่งใหม่เข้าบ้าน ควรเปิดหน้าต่างให้มีการระบายอากาศ
- ห้องนอน ควรปราศจากฝุ่น เนื่องจากเป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้
- พื้นห้องปูด้วยพรม นับเป็นสิ่งที่ไม่ควรอย่างยิ่ง เพราะพรมจะกลายเป็นแหล่งของไรฝุ่นที่เป็นตัวก่อภูมิแพ้ และดูแลทำความสะอาดยากกว่าพื้นไม้หรือกระเบื้อง
- สเปรย์ปรับอากาศ เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง
- ผ้าปูที่นอนและเครื่องนอน ควรซักทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
- น้ำยาล้างห้องน้ำ สารเคมีที่ออกมาจะมีผลต่อระบบทางเดินหายใจ มีอาการแพ้ ระคายเคืองผิวหนังและตา ควรใส่ถุงมือ รองเท้ายาง และผ้าปิดปาก ปิดจมูก เพื่อป้องกันอันตรายกับเชื้อจุลินทรีย์ที่มีการใช้สารเคมี

นอกจากนั้น อย่ามองข้ามอันตรายจากน้ำยาล้างเล็บ สีทาบ้าน สารเคมีที่ออกมาจะมีผลต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้เกิดโรคหอบหืด มีอาการระคายเคืองผิวหนัง และตา



มลพิษทางอากาศ



กรมอนามัย

ปลูกแบบไหน



ในบ้าน

เริ่มตั้งแต่ปลูกเป็นรั้วต้นไม้ ไม้พุ่ม ไม้กระถาง ปลูกตามระเบียงบ้าน เกาะผนัง เกาะกำแพง และชั้นหลังคา

ปลูกต้นไม้กรับรั้ว



ปลูกติดคอกเกาะกำแพง

นอกบ้าน

ควรใช้ต้นไม้ที่สูงหลายระดับ เพราะฝุ่นลอยอยู่ตั้งแต่ใกล้พื้นดิน จนถึงชั้นโหลยสิบเมตร ซึ่งอาจทำเป็นไม้เลื้อยตามถนน ทำเป็นต้นไม้เกาะตามเสาของสะพาน เป็นต้น



ปลูกความสูงหลายระดับ

"ปลูกต้นไม้ ลดฝุ่น ลดโรค"



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย
โทรศัพท์ 02-5904347 โทรสาร 02-5904356
เว็บไซต์ <http://hia.anamamoph.go.th>

ลดฝุ่น



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ด้วย... ต้นไม้



ฝุ่น PM_{2.5} อันตรายอย่างไร

ฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอนหรือไมโครเมตร หรือเรียกว่า PM_{2.5} มีขนาดเล็กเพียง 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผม ซึ่งจมูกกรองไม่ได้ เมื่อหายใจเอาอากาศที่มี PM_{2.5} เข้าไป PM_{2.5} จะเข้าไปในเส้นเลือดและอวัยวะต่าง ๆ ทำให้เกิดโรคเรื้อรังไปจนถึงมะเร็งปอด



ต้นไม้..ลดฝุ่นอย่างไร ?

ต้นไม้ช่วยลดฝุ่นได้ 7 - 24 % การปลูกต้นไม้ได้ประโยชน์หลายอย่าง แต่สำหรับเรื่องฝุ่นแล้ว ส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้ โดยเฉพาะ "ใบ" ที่ช่วยดักจับฝุ่นได้ดี ซึ่งฝุ่นที่ส่องสอยผ่านต้นไม้จะติดค้างอยู่บนผิวใบ และเมื่อฝนตกหรือรดน้ำ ฝุ่นเหล่านี้ก็จะถูกชะล้างลงดินและท่าระบายน้ำไป



ต้นไม้แบบไหนดักฝุ่นได้ดี?

ลักษณะใบที่เรียวยาวเล็ก ชี้บ หยาด ยาม หรือผิวใบที่เหนียวจะทำให้ฝุ่นเกาะติดใบได้ดี เช่น พืชตระกูลสน ดักจับฝุ่นได้ดีมาก



สนฉัตร



สนทะเล

ลำต้น กิ่งก้านที่โครงสร้างมันกันอย่างสลับซับซ้อนมีส่วนช่วยดักจับฝุ่นได้เช่นกัน เช่น ไม้เลื้อยชนิดต่าง ๆ



พวงครามออสเตรเลีย



การเวก

ไม่ควรปลูกไม้ดัดใบ เพราะบางช่วงไม่มีใบดักจับฝุ่น
ต้นไม้ที่มีชั้นผิวใบโดยรวมมาก จะดักจับฝุ่นได้มาก

แนะนำต้นไม้ลดฝุ่น

