

ฝ่ายหอสมุดพระราชวังสนามจันทร์

การสื่อสารหรือแจ้งให้ทราบถึงการเกิดมลพิษทางอากาศ

สื่อณรงค์ด้านความรู้เรื่องอันตรายจากฝุ่นละออง

เพื่อเตรียมความพร้อมป้องกันและระวังอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

จัดทำโปสเตอร์ภาพการสื่อสารและแจ้งให้ประชาคมทราบถึงการเกิดมลพิษทางอากาศ (ผ่านทางไลน์ / บอร์ด / เว็บไซต์
สำนักงานสีเขียวของสำนักฯ)

ขอความร่วมมือฝ่ายหอสมุดติด ปชส.แล้วถ่ายภาพเป็นหลักฐาน / เผยแพร่ผ่านเว็บไซต์...สำนักฯ



10 ข้อ ต้องรู้ คู่สุขภาพ
เมื่อเมืองกลับมาอยู่ในฝุ่นทุกปี

- 1 อัปเดตข่าวสาร
- 2 สวมหน้ากากให้เป็นปกติ
- 3 ใช้น้ำน้อยๆ
- 4 กินอาหารให้หลากหลาย
- 5 ปิดบ้านให้มิดชิด
- 6 อยู่ในอาคารบ้านเรือนเป็นหลัก
- 7 ทำความสะอาดจุดสะสมฝุ่น
- 8 ฝึกความเสี่ยงสูงเตรียมยาประจำตัวไว้
- 9 เสริมภูมิคุ้มกันและหมั่นออกกำลังกาย
- 10 งดกิจกรรมเพิ่ม pm2.5



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



สา'สุข
ชีวิ'ร์

ศูนย์ให้ข้อมูลทางวิชาการแก่ประชาชน

ข้อควรรู้

เมื่อต้องเผชิญกับฝุ่น PM_{2.5}

ตรวจสอบเช็คค่าฝุ่น

- ✓  เฟซบุ๊กเพจ "คนรักอนามัย ใส่ใจอากาศ PM_{2.5}"
- ✓  แอปพลิเคชัน Air4Thai

ระดับสีที่ส่งผลต่อสุขภาพ



- **หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรม หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง**
- **ควรลดหรือจำกัดการทำกิจกรรม หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก**
- **งดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก**

กลุ่มเสี่ยงที่ควรเฝ้าระวัง



ผู้สูงอายุ



หญิงตั้งครรภ์



เด็กเล็ก



ผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจ
โรคหัวใจและหลอดเลือด



คนทำงานกลางแจ้ง

ควรสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย
เช่น หายใจลำบาก ไอ แน่นหน้าอก ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

สูัภัยฝุ่น PM2.5

PM2.5 มาจากไหน?

ปัจจัยที่ควบคุมได้

กิจกรรมของมนุษย์ :

1. การเผาในที่โล่ง เช่น เผาใบไม้ เผาขยะ
2. การจราจรและขนส่ง
3. การเผาไหม้เชื้อเพลิงอุตสาหกรรม
4. การก่อสร้าง
5. การสูบบุหรี่
6. การโยธาบางอย่างที่ทำให้เกิดควัน

PM2.5 มาจากไหน?

ปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้

สภาพอุตุวิทยา :

1. อากาศเย็นและแห้ง ความกดอากาศสูง
2. สภาพอากาศนิ่ง ทำให้ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่แพร่กระจาย ฝุ่นละอองแขวนลอยได้นาน

สภาพภูมิประเทศ :

1. สภาพภูมิประเทศแบบแอ่งกระทะ มีภูเขาล้อมรอบ

ผลกระทบต่อสุขภาพ

PM2.5

ก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง ภูมิแพ้ ถุงลมโป่งพอง หอบหืด ทำให้การทำงานของปอดเสื่อมลง และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด

ผลกระทบต่อสุขภาพ

อาการแพ้ฝุ่น PM2.5

สังเกตได้ คือ

1. ผื่นคัน เป็นผื่นแดง
2. ดวงตา ตาแดง บวม คันตา น้ำตาไหล
3. ทางเดินหายใจ คัดจมูก แน่นหน้าอกและโพรงจมูก ไอ จาม มีน้ำมูกใส เลือดกำเดาไหลและอาการภูมิแพ้กำเริบ หากเกิดอาการแสบคอ แน่นหน้าอก หายใจติดขัด หรือมีอาการผื่นปิดกัควรรพพบแพทย์

วิธีป้องกัน

วิธีป้องกันลดความเสี่ยงจาก PM2.5

1. สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น หรือหน้ากาก N95
2. หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง ทำความสะอาดผิวหนังหลังอยู่ในที่แจ้ง
3. พักผ่อนให้เพียงพอ
4. รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ เน้นผักและผลไม้ที่มีกากใยสูง เพื่อช่วยล้างสารพิษในกระแสเลือด
5. ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ HEPA Filter

อันตรายจาก... เครื่องถ่ายเอกสาร



ก๊าซโอโซน

อาจทำให้เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ และระบบประสาทของเราได้ คนที่มีโรคทางระบบหายใจอยู่





แสงเหนือม่วง

เป็นแสงที่ทำอันตรายต่อดวงต้ามักทำอันตรายต่อตา จะเป็นสาเหตุของอาการปวดตาและปวดศีรษะได้

ฝุ่นผงหมึกพิมพ์

เป็นสาเหตุให้เป็นโรคภูมิแพ้ และเป็นสารที่อาจก่อมะเร็งได้อีกด้วย

ผู้จัดการ info Graphics

ที่มา : ผู้หญิงอยากรู้

วิธีการ ป้องกัน



ควรปิดฝาครอบให้สนิท



เลี่ยงการมองไปยังเครื่องถ่ายเอกสารเพื่อป้องกันสายตา



ไม่สัมผัสหมึกโดยตรง หลีกเลี่ยงการสูดดม

ภัยอันตรายจากเครื่องถ่ายเอกสาร

กลิ่นสารเคมี

โอโซน

- ระคายเคืองตา จมูก คอ
- วิงเวียนและปวดศีรษะ
- สูญเสียการรับรู้กลิ่น

ผงหมึก

- ระคายเคืองต่อระบบหายใจ
- มีอาการไอ จาม



หลอด UV
จากหลอดไฟฟ้า
พลังงานสูง

- ปวดศีรษะ
- แสบตา
- กระจุกตาอักเสบ

วิธีป้องกัน

- ติดตั้งเครื่องถ่ายเอกสารแยกไว้นอกห้องทำงาน หรือไกลจากคนทำงาน
- ปิดฝาครอบให้สนิทหลังใช้งาน
- สวมถุงมือขณะเติมหรือเคลื่อนย้ายผงหมึก
- ใส่หน้ากากกันฝุ่นเคมี
- ผงหมึกที่ใช้แล้วนำไปกำจัดในภาชนะที่เก็บมิดชิด
- บำรุงรักษาเครื่องเป็นประจำ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงกับลูกกลิ้ง



techhub

LIFESTYLE



- **รวมแอปเช็คฝุ่น PM 2.5
วัดเองได้ แจ็งเตือนกัน
โหลดติดเครื่องไว้ มันกลับมาแล้ว**

เกณฑ์ 5.1.1 (8) มีการสื่อสารหรือแจ้งให้ทราบถึงการ เกิดมลพิษทางอากาศจากกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อการเตรียมความพร้อม และระวังการได้รับอันตราย (สามารถพิจารณาจากเอกสารหรือภาพถ่ายเป็นหลักฐานประกอบ)