

PM 2.5 vs PM 10

ฝุ่นละอองขนาด 2.5 ไมครอน

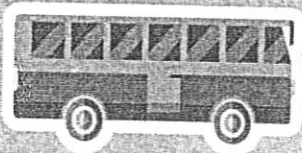
มีขนาดประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผ่านศูนย์กลางของเส้นผมมนุษย์
จมูกไม่สามารถกรองได้ จึงสามารถแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ
กระแสเลือด และแทรกซึมสู่กระบวนการทำงานของอวัยวะต่างๆ
เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคระบบทางเดินหายใจแบบเรื้อรังและมะเร็ง



ฝุ่นละอองขนาด 10 ไมครอน

ฝุ่นละอองขนาดเล็กที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 10 ไมครอน
ซึ่งเมื่อหายใจเข้าไปจะถูกสะสมในระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง
และสะสมในระดับหนึ่งจะก่อให้เกิดโรคหอบได้

แหล่งกำเนิด



การจราจร



การเผาในที่โล่ง



อุตสาหกรรม



ครัวเรือน

เสี่ยงเป็นโรค

- โรคหลอดเลือดในสมอง
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
- โรคมะเร็งปอด
- โรคติดเชื้อเฉียบพลันระบบหายใจส่วนล่าง

ช่วยกันลด ด้วยการ



งดการเผาในที่โล่ง ใช้บริการขนส่งสาธารณะ

การป้องกัน

- กรณีคุณภาพอากาศอยู่ในระดับที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ แนะนำให้ลดชั่วโมงหรือหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง
ในพื้นที่ที่มีมลพิษสูง หากจำเป็นที่จะต้องทำกิจกรรมนอกบ้านแนะนำให้สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันมลพิษในอากาศ
- เลือกสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองที่เหมาะสม แนะนำหน้ากาก N95 ซึ่งสามารถกรองอนุภาคฝุ่นละอองขนาด 0.3 ไมครอน
ป้องกันฝุ่นละอองได้ถึงร้อยละ 95 ดังนั้น ควรสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้องเพื่อความปลอดภัย

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



4 โรคร้าย ที่เกิดจาก PM2.5



PM2.5 เมื่อได้รับเข้าไป จะสามารถแทรกซึมและทำลายระบบอวัยวะต่างๆ ทำให้เกิดโรคเรื้อรังและมะเร็งได้



โรคหัวใจ

PM2.5 มีผลต่อเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ อาจรุนแรงจนส่งผลให้หัวใจวายเฉียบพลันได้



โรคระบบทางเดินหายใจ

อาจทำให้เป็นโรคหอบหืดได้ และหากได้รับสะสมเป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดมะเร็งปอดได้ แม้ไม่ได้สูบบุหรี่



โรคอัลไซเมอร์

PM 2.5 ทำให้เกิดโรคอัลไซเมอร์ในผู้ใหญ่และส่งผลต่อความผิดปกติทางด้านพัฒนาการทางสติปัญญาในเด็ก



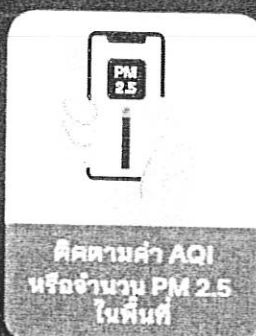
โรคหลอดเลือด

ส่งผลให้ความดันโลหิตสูง เพิ่มความเสี่ยงให้เกิดลิ้มเลือดในสมอง เป็นสาเหตุของโรคอัมพฤกษ์อัมพาต และเสียชีวิตได้

การป้องกันตัวจาก PM2.5



สวมหน้ากากที่สามารถป้องกันฝุ่น PM 2.5



ติดตามค่า AQI หรือจำนวน PM 2.5 ในพื้นที่



หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง



พยายามอยู่บ้านหรือภายในอาคารที่ปิดมิดชิด



งดสูบบุหรี่และกิจกรรมที่ทำให้เกิดควัน

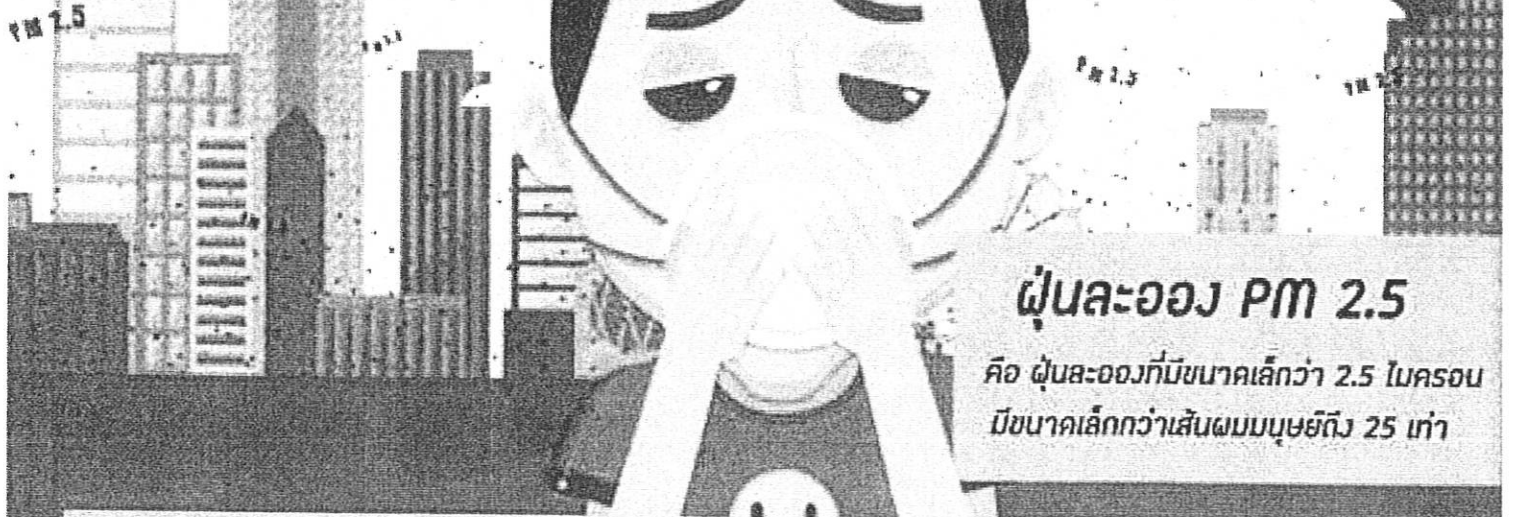
เช็ค AQI ผ่านซูเปอร์แอปฯ jolly
ได้ด้วยฟีเจอร์ 'ใกล้จัน'





PM 2.5

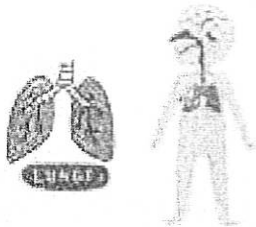
ฝุ่นร้ายอันตรายต่อเด็ก



ฝุ่นละออง PM 2.5

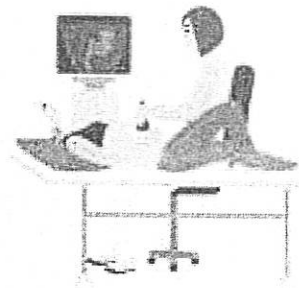
คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน
มีขนาดเล็กกว่าเส้นผมมนุษย์ถึง 25 เท่า

ระดับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ที่เพิ่มสูงขึ้น
ส่งผลกระทบต่อสุขภาพเด็กเล็ก โดยเฉพาะเด็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปี



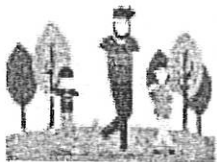
ปกติแล้วเด็กจะมีอัตราการหายใจตื้นกว่าผู้ใหญ่
ดังนั้น จะสูดอากาศที่มีมลพิษเข้าไปมากกว่า

การป้องกันลูกน้อยจากความเสี่ยง
ฝุ่น PM 2.5



เมื่อฝุ่นละอองขนาดเล็ก
PM 2.5 ผ่านเข้าไปในสมอง
ของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
เด็กที่อยู่ในครรภ์มารดา

ฝุ่นละอองเหล่านี้จะทำลายเซลล์สมอง
ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสติปัญญา
ซึ่งสามารถส่งผลต่อการเรียนรู้ในระยะยาวด้วย



หลีกเลี่ยงพาเด็กๆ
ไปทำกิจกรรมนอกบ้าน



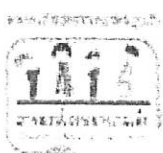
สวมหน้ากากอนามัย
ทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน



ดื่มน้ำสะอาด
6-8 แก้วต่อวัน



หากพบว่า
มีอาการผิดปกติ
ให้รีบไปพบแพทย์



สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



Credit : นายแพทย์ประวิทย์ เจตนชัย
กุมารแพทย์ด้านโรคทางเดินหายใจ
Design : ทีมประชาสัมพันธ์และการสื่อสาร
Credit picture : ภาพจากอินเทอร์เน็ต



ฝุ่น PM 2.5 ตัวการทำเด็กป่วย

ฝุ่น PM 2.5 ในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร และในเขตปริมณฑลมีฝุ่นละอองเกินค่ามาตรฐาน แนะนำผู้ปกครอง
เฝ้าระวังและป้องกันดูแลเด็กที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับโรคในระบบทางเดินหายใจ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้
หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที

อันตรายจากฝุ่น PM 2.5

วิธีป้องกัน



การอักเสบเฉียบพลัน
ที่หลอดลมจนมีอาการไอและเสมหะ



หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้าน
หรือกลางแจ้ง



โรคหอบหืด

และโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ

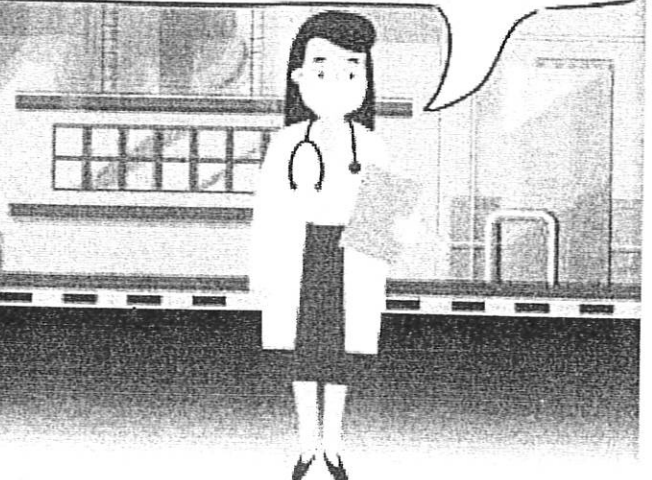
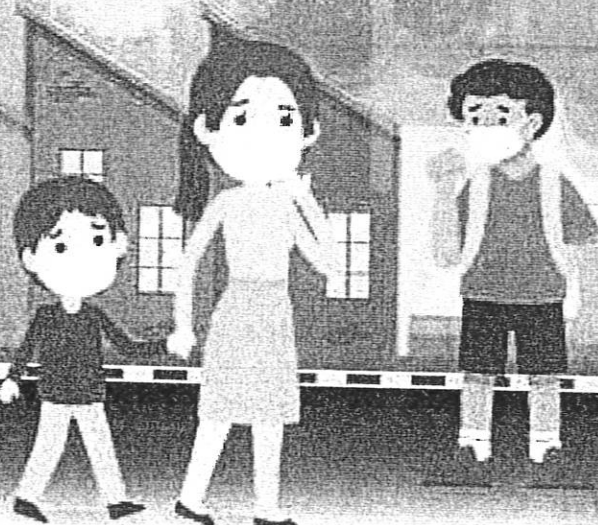


ควรใส่หน้ากากอนามัยป้องกันฝุ่น PM 2.5
ก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง



ระคายเคืองในโพรงจมูก
อาการภูมิแพ้กำเริบและหายใจไม่สะดวก

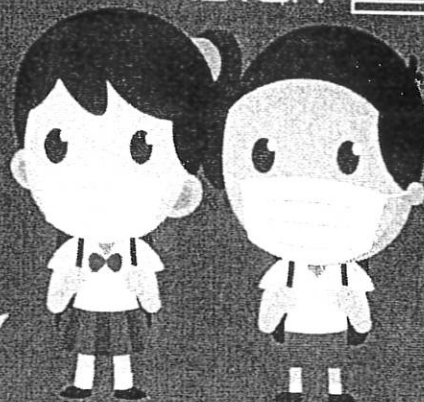
หากมีอาการผิดปกติ เช่น
ไอบ่อย มีเสมหะ หายใจลำบาก
หายใจถี่ หายใจไม่ออกหายใจมีเสียงวี๊ด
แน่นหน้าอก ให้รีบพบแพทย์ทันที





รู้ทัน รู้ไว้ ปลอดภัยจากฝุ่นจิ๋ว

สวทศ NSTDA



PM2.5 คือ

ฝุ่นละอองขนาดเล็กจิ๋วที่เรามองไม่เห็น
เข้าสู่ร่างกายเราทางปากและจมูก ไปยังปอด
แพร่สู่กระแสเลือด และสะสมในอวัยวะ
ที่สำคัญเป็นสาเหตุให้เราป่วยได้

ถ้าฝุ่นจิ๋วยังเพิ่ม

เราจะเริ่มอายุสั้น

โดยเฉลี่ยค่าฝุ่นจิ๋ว

เพิ่มขึ้นเพียง $10 \mu\text{g}/\text{m}^3$

อายุเราจะ
สั้นลง 1 ปี

สูดฝุ่นจิ๋วเข้าไปเสี่ยงเป็นโรคอะไรบ้าง

ในระยะสั้น

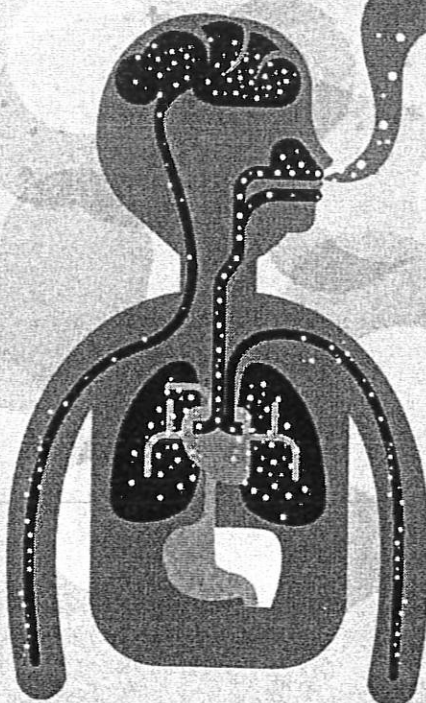
แสบตา ตาแดง
ผื่นคัน



ปอดและหลอดลม
อักเสบ



ปวดหัว/เวียนหัว
หายใจลำบาก



ในระยะยาว



โรคหลอดเลือด
สมอง



โรคหัวใจ



โรคถุงลมโป่งพอง
โรคหอบหืด
โรคมะเร็งปอด

ทำอย่างไรให้ปลอดภัยจากฝุ่นจิ๋ว



ลดต้นเหตุฝุ่น

จากยานพาหนะ โรงงาน
การก่อสร้าง การเผา



เฝ้าติดตาม

รายงานคุณภาพอากาศ



สวมหน้ากากกรองฝุ่น

ในสภาวะวิกฤติ