

## อันตรายฝุ่น PM 2.5

PM 2.5 เป็นการกำหนดค่ามาตรฐานในบรรยากาศ คือ ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลกค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมง ไม่เกิน 25 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตรและค่าเฉลี่ยรายปีไม่เกิน 10 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ในขณะที่ค่าเฉลี่ยของประเทศไทยกำหนดค่ามาตรฐาน PM 2.5 ค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมง ไม่เกิน 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตรและค่าเฉลี่ยรายปีไม่เกิน 25 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร”

สาเหตุของฝุ่นมีแหล่งกำเนิดมาจาก 2 แหล่ง คือ

- แหล่งกำเนิดปฐมภูมิ เช่น การคมนาคมขนส่ง, การเผาในที่โล่งแจ้ง, โรงงานอุตสาหกรรม, โรงงานผลิตไฟฟ้าจากเชื้อเพลิงฟอสซิล
- แหล่งกำเนิดทุติยภูมิ เช่น การปฏิกิริยาเคมีในอากาศโดยมีสารเคมีกลุ่มซัลเฟอร์ หรือกลุ่มไนโตรเจนและแอมโมเนียเป็นสารตั้งต้น รวมทั้งสารเคมีต่างๆ ที่เป็นอันตราย เช่น ปรอท, แคดเมียม, อาร์เซนิก, โพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน และสารก่อมะเร็ง



## อันตรายจากฝุ่น PM 2.5

ค่าฝุ่น PM 2.5 สูงกระทบสุขภาพระยะยาว

ลดเผา = ลดฝุ่น  
คุณทำได้

เผาจนเป็นอันตรายต่อผู้อื่นและทรัพย์สินของผู้อื่น !!!

ประมวลกฎหมายอาญา

มาตรา 220 ผู้ใดกระทำให้เกิดเพลิงไหม้แก่ วัตถุใดๆ แม้เป็นของตนเอง จนน่าจะเป็นอันตรายแก่บุคคลอื่นหรือทรัพย์สินของผู้อื่น ต้องระวางโทษ

จำคุกไม่เกิน 7 ปี และปรับไม่เกิน 140,000 บาท

ด้วยความหวังใจ  
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม  
สำนักงานเทศบาลเมืองแพร่  
0 5451 1060 ต่อ 805

**วิธีป้องกัน และหลีกเลี่ยงจาก PM 2.5 และอื่นๆ 3 วิธีหลักๆ คือ**

- ใช้หน้ากากที่มีค่ามาตรฐาน N95 หากไม่มีอาจใช้หน้ากากอนามัยชนิดอื่นแทนได้ แต่ไม่ควรใส่หน้ากาก 2 ชั้นซ้อนกัน
- ควรอยู่ในอาคารบ้าน หรือพื้นที่ปิดที่มีอากาศสะอาดกว่าการออกไปนอกบ้าน หรือในที่โล่งที่มีมลพิษสูง เพราะจะมีโอกาสสัมผัสฝุ่นน้อยลง
- ควรปิดประตูของอาคารที่มีลมพัดผ่านเพื่อลดการพัดพาของฝุ่น
- ควรปิดประตูของอาคารที่มีลมพัดผ่านเพื่อลดการพัดพาของฝุ่น PM 2.5 ในการเดินทางเปิดแอร์ หรือปรับอากาศด้วยระบบปรับอากาศ



“ภายในห้อง”

ปัจจุบันที่ค่า PM 2.5 ยังคงมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อน ซึ่งค่าเฉลี่ยของค่า PM 2.5 ในกรุงเทพมหานครจะอยู่ที่ประมาณ 100-150 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ซึ่งค่าเฉลี่ยของค่า PM 2.5 ในกรุงเทพมหานครจะอยู่ที่ประมาณ 100-150 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ซึ่งค่าเฉลี่ยของค่า PM 2.5 ในกรุงเทพมหานครจะอยู่ที่ประมาณ 100-150 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร

การดูแลสุขภาพในช่วงฤดูร้อนควรเน้นไปที่การป้องกันฝุ่น PM 2.5 ซึ่งสามารถทำได้โดยการสวมหน้ากากอนามัยที่ป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้ดี และหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้งในช่วงที่ค่า PM 2.5 สูง

นอกจากนี้ การดูแลสุขภาพในช่วงฤดูร้อนยังรวมถึงการดื่มน้ำสะอาดมากๆ เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ และหลีกเลี่ยงการกินอาหารรสเค็มจัด เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำได้

วิธีป้องกันและหลีกเลี่ยงจาก PM 2.5 และอื่นๆ 3 วิธีหลักๆ คือ

- ใช้หน้ากากที่มีค่ามาตรฐาน N95 หากไม่มีอาจใช้หน้ากากอนามัยชนิดอื่นแทนได้ แต่ไม่ควรใส่หน้ากาก 2 ชั้นซ้อนกัน
- ควรอยู่ในอาคารบ้าน หรือพื้นที่ปิดที่มีอากาศสะอาดกว่าการออกไปนอกบ้าน หรือในที่โล่งที่มีมลพิษสูง เพราะจะมีโอกาสสัมผัสฝุ่นน้อยลง
- ควรปิดประตูของอาคารที่มีลมพัดผ่านเพื่อลดการพัดพาของฝุ่น
- ควรปิดประตูของอาคารที่มีลมพัดผ่านเพื่อลดการพัดพาของฝุ่น PM 2.5 ในการเดินทางเปิดแอร์ หรือปรับอากาศด้วยระบบปรับอากาศ

หรือหากมีอาการแพ้หรือหายใจไม่สะดวก ควรไปพบแพทย์