

## รู้จักฝุ่นพิษ PM 2.5

**ฝุ่นละออง PM 2.5** คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน ซึ่งสามารถลอยอยู่ในอากาศได้หลายสัปดาห์ และลอยไปจากแหล่งกำเนิดได้ประมาณ 100–1,000 กิโลเมตร ขึ้นอยู่กับปัจจัยของความเร็วลม ความกดอากาศ ความชื้น ฝน แสงแดด และด้วยขนาดเล็กจนจมนกของมนุษย์ที่ทำหน้าที่กรองฝุ่นนั้นไม่สามารถกรองได้ จึงแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และอวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย

## สาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่น PM 2.5

1. แหล่งกำเนิดโดยตรง ได้แก่ การเผาในที่โล่ง การคมนาคมขนส่ง การผลิตไฟฟ้า อุตสาหกรรมการผลิต
2. การรวมตัวของก๊าซอื่นๆในบรรยากาศ โดยเฉพาะซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO<sub>2</sub>) และออกไซด์ของไนโตรเจน (NO<sub>x</sub>) รวมทั้งสารพิษอื่นๆ ที่ล้วนเป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์ เช่น สารปรอท (Hg), แคดเมียม (Cd), อาร์เซนิก (As) หรือโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน (PAHs)



## อันตรายและส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

ร่างกายของผู้ที่แข็งแรงเมื่อได้รับฝุ่น PM2.5 อาจจะไม่ส่งผลกระทบต่อให้เห็นในช่วงแรกๆ แต่หากได้รับติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือสะสมในร่างกายสุดท้ายก็จะก่อให้เกิดอาการผิดปกติของร่างกายในภายหลัง โดยแบ่งได้เป็นผลกระทบทางร่างกาย และผลกระทบทางผิวหนัง

## ผลกระทบทางผิวหนัง

1. มีผื่นคันตามตัว
2. ปวดแสบปวดร้อน มีอาการระคายเคือง
3. เป็นมลพิษ ถ้าเป็นหนักมากเกิดมลพิษบริเวณใบหน้า ข้อพับ ขาหนีบ
4. ทำร้ายเซลล์ผิวหนัง ทำให้ผิวอ่อนแอ เหี่ยวย่น



## ผลกระทบทางร่างกาย

1. เกิดอาการไอ จาม หรือภูมิแพ้
2. ผู้ที่เป็นภูมิแพ้ฝุ่นอยู่แล้ว จะยิ่งถูกกระตุ้นให้เกิด อาการมากขึ้น
3. เกิดโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง
4. เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจเรื้อรัง
5. เกิดโรคปอดเรื้อรัง หรือมะเร็งปอด





## จ้อแนะนำและวิธีการ ป้องกันตนเองจากฝุ่น PM 2.5



# PM 2.5

ฝุ่นพิษขนาดเล็กทำลายสุขภาพ



กลุ่มส่งเสริมการจัดการศึกษา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุรินทร์ เขต 3



1 ล้างมือ  
ให้สะอาดก่อน

2 ใช้ด้านที่โค้งรับ  
กับจมูกไว้ด้านบน

3 จับสายคล้องเส้นล่าง  
รัดบริเวณใต้ใบหู

4 จับสายคล้องเส้นด้านบน  
ให้อยู่เหนือใบหู

5 กดส่วนที่เป็นโลหะ  
ให้กระชับกับสันจมูก

6 กดสอบการแนบสนิท  
ของหน้ากาก

1. ลดการใช้ยานพาหนะส่วนตัว  
ส่งเสริมใช้รถบริการสาธารณะ

2. หลีกเลี่ยงการเผาไหม้ในที่  
โล่งแจ้ง เช่น การเผาพื้นที่เพื่อ  
เตรียมการทำเกษตรกรรม  
การเผาขยะ เป็นต้น



3. ใช้เครื่องฟอกอากาศ เนื่องจากภายในอาคารอาจไม่  
ปลอดภัยจาก PM2.5 เสมอไป โดยเฉพาะอาคารที่มีการเปิด  
ปิดประตูบ่อยครั้งจากการที่มีผู้คนเข้าออกจำนวนมาก ดังนั้น  
เครื่องฟอกอากาศจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้หายใจในอาคาร  
อย่างสบายใจ

4. พยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งทุกชนิดเมื่อคุณภาพ  
อากาศอยู่ในระดับที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

5. รับประทานอาหารที่มีส่วนช่วยในการป้องกัน เช่น  
วิตามินซี ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันร่างกายลดปัญหาจาก  
ภูมิแพ้ต่อระบบต่างๆ โดยเฉพาะระบบทางเดินหายใจ หรือ  
กรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งเป็นสารต้านการอักเสบ ช่วยป้องกัน  
ความเสื่อมของร่างกายจากการได้รับฝุ่นละออง PM2.5

6. ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ต้องออกข้างนอกบ้าน  
หรือที่โล่งแจ้ง แนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัยชนิดที่เรียกว่า  
“เอ็นเก้าห้า (N95)” โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบ  
ทางเดินหายใจ หรือโรคหัวใจเรื้อรัง เพราะสามารถป้องกัน  
ฝุ่น PM2.5 ได้ดี