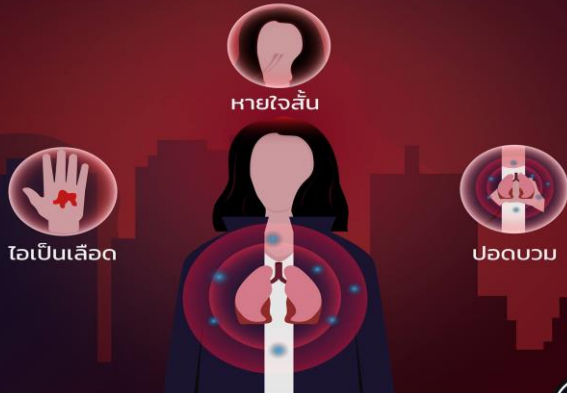


โรคมะเร็งปอด

ฝุ่นเป็นสารก่อมะเร็งกลุ่มที่ 1 มักมีอาการไอเรื้อรัง
นานถึง 2-3 สัปดาห์ เป็นมะเร็งที่พบได้บ่อยเป็นอันดับต้นๆ



วิธีป้องกัน ก็คือ

สวมหน้ากากกรองฝุ่นชนิด N95 หรือ
หน้ากากอนามัยที่สามารถป้องกันฝุ่น
ขนาดเล็กได้ แล้วหลีกเลี่ยงที่จะออก
นอกบ้าน รวมถึงการออกกำลังกาย
และทำงานหนักนอกบ้าน



"ตายผ่อนส่ง"

ฝุ่น PM2.5 ส่งผลให้เรามี "อายุขัยเฉลี่ยสั้นลง!"

PM 2.5

ต้องดูแลตัวเองยังไง

PM 2.5

อันตราย

ภัยเงียบใกล้ตัว

กว่าที่คิด!

อาการแพ้ฝุ่น PM2.5



ตาแฉะ
ตาชา มีสาก

แสบ
หน้าอก

เปลือกตาบวม
น้ำตาไหล

คัน แสบ
ในโพรงจมูก

ไอ อาม
มีน้ำมูกใส

ผิวหนังเเสบ
ตุ่มผื่น บูนแดง

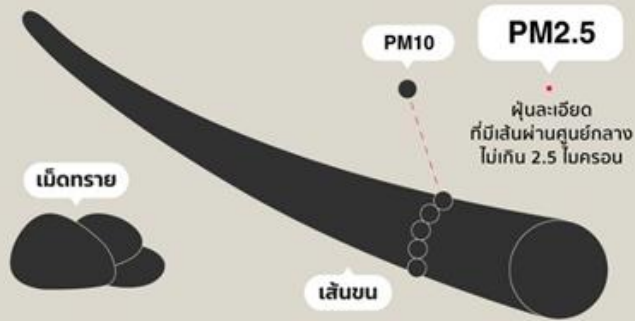
เมื่ออยู่ในบ้าน

ให้ปิดประตูหน้าต่างให้สนิท
เพื่อป้องกันฝุ่นเข้าบ้าน พร้อมกับ
แนะนำให้ใช้เครื่องฟอกอากาศที่มี
HEPA Filter ซึ่งสามารถกรองฝุ่น
pm 2.5 ภายในอาคารได้

ด้วยความปรารถนาดี
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
เทศบาลเมืองเขลางค์นคร

054 - 224168

PM2.5 คืออะไร



PM2.5 คือฝุ่นละอองขนาดเล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผมมนุษย์ ขนงูที่ไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมกระบวนการทำงานในอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง

PM2.5 อันตรายแค่ไหน



มะเร็ง



องค์การอนามัยโลกกำหนดให้ **PM2.5** อยู่ในกลุ่มที่ 1 ของสารก่อมะเร็ง ตั้งแต่ปี 2556 เป็นสาเหตุให้ 1 ใน 8 ของประชากรโลกเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

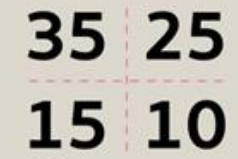
รายงานธนาคารโลก (World Bank) ระบุว่า ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากมลพิษในอากาศก่อนวัยอันควรมากถึง 50,000 ราย

ค่ามาตรฐาน PM2.5 อยู่ที่เท่าไร



องค์การอนามัยโลก
ออกคำแนะนำค่ามาตรฐาน

1 ปีของ PM2.5 ไว้ที่ 4 ระดับ



ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร

(ขึ้นอยู่กับระดับการพัฒนาของประเทศ)

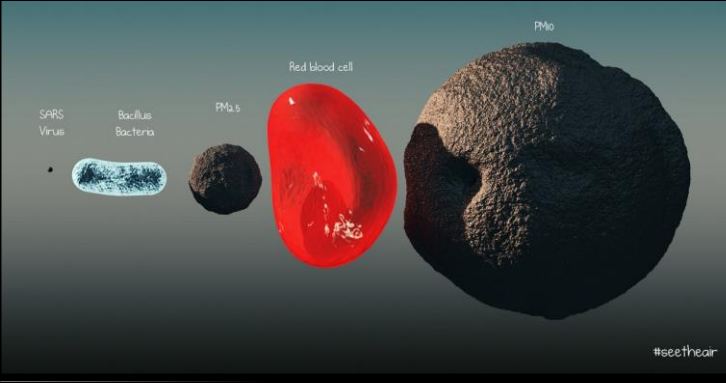


ค่ามาตรฐานของไทยอยู่ที่



ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร

(ประกาศใช้บังคับ)



PM2.5 มาจากไหน

- การเผาในที่โล่ง**
ปล่อย PM2.5 ประมาณ 209,937 ตันต่อปี
- การคมนาคมขนส่ง**
ปล่อย PM2.5 ประมาณ 50,240 ตันต่อปี
- การผลิตไฟฟ้า**
ปล่อย PM2.5 ประมาณ 31,793 ตันต่อปี
- อุตสาหกรรม**
ปล่อย PM2.5 ประมาณ 65,140 ตันต่อปี
- การรวมตัวของก๊าซอื่นๆ ในบรรยากาศ**
เอาทาร์เขม่าเขม่า และควันอื่นในบรรยากาศจากทำให้ฝุ่นละอองสะสมและปริมาณมากขึ้น

ป้องกัน PM2.5 อย่างไร

- N95**
✓ **หน้ากากมาตรฐาน N95**
ป้องกันฝุ่นขนาด 0.3 ไมครอน
ได้อย่างน้อย 95% = ป้องกัน PM2.5 ได้
- หน้ากากอนามัยทั่วไป**
✗ **ป้องกันฝุ่นขนาด 3 ไมครอน**
ได้ 99% = ป้องกัน PM2.5 ไม่ได้
(PM2.5 เล็กกว่า 3 ไมครอน)

เช็คค่า PM2.5 ได้ที่ไหน



เว็บไซต์ของกรมควบคุมมลพิษ www.air4thai.pcd.go.th
www.aqns.pcd.go.th
www.aqmthai.com
 แอปพลิเคชัน Air4Thai (ดาวน์โหลดที่ Google Play Store)

เว็บไซต์ The World Air Quality Index www.aqicn.org/city/bangkok
 (ข้อมูลจากกรมควบคุมมลพิษ และข้อมูลระบบเรดาร์มีผลคำนวณด้วยวิธีแยกต่างหาก)