

### ความรู้เกี่ยวกับ PM 2.5

#### PM<sub>2.5</sub> คืออะไร?

**เส้นผม**  
**เม็ดทราย**

**PM<sub>2.5</sub>**  
ฝุ่นละอองที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอน

**PM10**  
ฝุ่นละอองที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 10 ไมครอน

**PM<sub>2.5</sub>** คือฝุ่นละอองขนาดเล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผมมนุษย์ จนมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือดและแทรกซึมกระบวนการทำงานอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง

#### PM<sub>2.5</sub> อันตรายแค่ไหน?

องค์การอนามัยโลกกำหนดให้ PM<sub>2.5</sub> อยู่ในกลุ่มที่ 1 ของสารก่อมะเร็ง ตั้งแต่ปี 2556 เป็นสาเหตุให้ 1 ใน 8 ของประชากรโลกเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

รายงานธนาคารโลก (World Bank) ระบุว่าประเทศไทยจะมีผู้เสียชีวิตจากมลพิษในอากาศก่อนวัยอันควรมากถึง 50,000 ราย

#### สาเหตุของ PM<sub>2.5</sub>

- การจราจร
- อุตสาหกรรม
- การเผาป่า
- การเผาเศษพืชผลทางการเกษตร
- การเผาขยะ
- การเผาถ่าน
- การใช้ฟันในการหุงต้ม

#### ใครคือกลุ่มเสี่ยง?

PM<sub>2.5</sub>

- หญิงตั้งครรภ์
- เด็กเล็ก
- ผู้สูงอายุ
- ตำรวจจราจร

แสดง ค่า PM 2.5 (เฉลี่ย 24 ชม.) 5 วันที่ผ่านมา  
จุดวัดของกรมควบคุมมลพิษ ณ.ศาลากลางจังหวัดพิจิตร

วันที่	อ.เมืองพิจิตร จุดวัดเป็นของกรมควบคุมมลพิษ ติดตามข้อมูล <a href="http://air4thai.pcd.go.th">http://air4thai.pcd.go.th</a>
12 ธันวาคม 2564	26
13 ธันวาคม 2564	27
14 ธันวาคม 2564	29
15 ธันวาคม 2564	39
16 ธันวาคม 2564	40

#### ป้องกัน PM<sub>2.5</sub> อย่างไร?

สวมหน้ากากที่ได้มาตรฐาน

หน้ากากมาตรฐาน N95 ป้องกันฝุ่นขนาด 0.3 ไมครอน ได้อย่างน้อย 95% = **ป้องกัน PM<sub>2.5</sub> ได้**

หน้ากากอนามัยทั่วไป ป้องกันฝุ่นขนาด 3 ไมครอน ได้ 99% = **ป้องกัน PM<sub>2.5</sub> ไม่ได้** (เพราะ PM<sub>2.5</sub> เล็กกว่า 3 ไมครอน)

- ไม่เผาขยะ หรือเศษวัสดุทางการเกษตร
- หลีกเลี่ยงการใช้รถยนต์ส่วนตัว รณรงค์ให้ใช้รถโดยสารสาธารณะ หรือทางเดียวกันไปด้วยกัน (Carpool)
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วงที่ค่าฝุ่นเกินมาตรฐาน
- อยู่เหนือบ่อลมในขณะที่ย่างอาหาร โดยการใช้ตะแกรง

PM 2.5	AQI	ความหมาย	สีที่ใช้	ข้อแนะนำ
0-25	0 - 25	คุณภาพอากาศดีมาก	ฟ้า	คุณภาพอากาศดีมาก เหมาะสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยว
26-37	26 - 50	คุณภาพอากาศดี	เขียว	คุณภาพอากาศดี สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยวได้ตามปกติ
38-50	51 - 100	ปานกลาง	เหลือง	ประชาชนทั่วไป : สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ : หากมีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง
51-90	101 - 200	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	ส้ม	ประชาชนทั่วไป : ควรเฝ้าระวังสุขภาพ ถ้ามีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ : ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น ถ้ามีอาการทางสุขภาพ เช่น ไอ หายใจลำบาก ตาอักเสบ แน่นหน้าอก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย ควรปรึกษาแพทย์
≥ 91	201 ขึ้นไป	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	แดง	ทุกคนควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งหลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น หากมีอาการทางสุขภาพควรปรึกษาแพทย์