

## เสี่ยงเป็นโรค

- โรคหลอดเลือดในสมอง
- โรคปอดอุดตันเรื้อรัง
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคมะเร็งปอด
- โรคติดเชื้อเฉียบพลันระบบหายใจ

### ช่วยกันลด ด้วยการ



## การป้องกัน

กรณีสภาพอากาศส่งผลต่อระบบสุขภาพแนะนำให้หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้งในพื้นที่ที่มีมลพิษ หากจำเป็นแนะนำให้สวมหน้ากากอนามัย



### สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลดอนโพธิ์

อำเภอเมืองลพบุรี จังหวัดลพบุรี

โทร ๐-๓๖๗๘-๓๘๓๓

โทรสาร ๐-๓๖๗๘-๓๘๓๓ ต่อ ๑๐๘

e-mail: [donpo๔๒๔๘๒๙๖@hotmail.com](mailto:donpo๔๒๔๘๒๙๖@hotmail.com)



เอกสารประชาสัมพันธ์

## PM 2.5

ไม่ใช่ หมอก หรือ คิว้น  
แต่เป็น “ฝุ่นพิษ”

### PM ๒.๕ มาจากไหน

- ท่อไอเสียรถยนต์
- การเผาไหม้
- การผลิตไฟฟ้า
- อุตสาหกรรม

## \*แหล่งกำเนิด\*

ฝุ่นละออง PM 2.5 ถือเป็นมลพิษต่อสุขภาพของมนุษย์เพราะเป็นฝุ่นที่มีขนาดเล็กมากกว่าเส้นผมถึง 20 เท่า ทำให้เล็ดลอดผ่านขนจมูกเข้าสู่ปอด และหลอดเลือดได้ง่าย ส่งผลเสียต่อร่างกายระยะยาว

## สาเหตุการเกิดฝุ่น PM 2.5



การจราจรและการคมนาคมขนส่ง



เผาขยะ เศษใบไม้กิ่งไม้ในที่โล่งแจ้ง



โรงงานอุตสาหกรรม



ครัวเรือน

### 6 วิธีป้องกันฝุ่น PM 2.5 (สวมหน้ากากที่ได้มาตรฐาน)

- หน้ากากมาตรฐาน N95 ป้องกันฝุ่นขนาด 0.3 ไมครอน ได้อย่างน้อย 95 %  
✓ = ป้องกัน PM 2.5 ได้
- หน้ากากอนามัยทั่วไป ป้องกันฝุ่นขนาด 3 ไมครอน ได้ 99 %  
✗ = ป้องกัน PM 2.5 ไม่ได้ (เพราะ PM 2.5 เล็กกว่า 3 ไมครอน)
- ไม่เผาขยะ เมาป่า หรือ วัสดุของการเกษตร
- หลีกเลี่ยงการใช้รถยนต์ส่วนตัว รถยนต์ที่ใช้รถโดยสารสาธารณะ หรือ ทางเดียวกันไปด้วยกัน (CARPOOL)
- เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วงที่ค่าฝุ่นเกินมาตรฐาน
- อยู่เหนือลมในขณะที่หุงต้มอาหาร โดยการใช้นิรนและถ่าน

## รู้ทัน PM 2.5

PM 2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน เทียบได้ว่ามีขนาดประมาณ 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผมมนุษย์ เมื่อหายใจเข้าไป สามารถแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และเข้าสู่อวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย

### ผลกระทบ ต่อร่างกาย จากฝุ่น PM2.5

ฝุ่น PM 2.5 คือ ฝุ่นที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน มีขนาดเล็กมากพอที่จะหายใจเข้าไปสู่ปอด และซึมผ่านผนังปอด เข้าสู่กระแสเลือด

- เส้นเลือดไปเลี้ยงสมอง ทำให้เกิดภาวะสมองขาดเลือดหรือเส้นเลือดอุดตัน
- ตาแดง
- ไอ เจ็บคอ หายใจแฉะมีเสียงฟืดฟาด
- กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแอ
- เส้นเลือดหัวใจอุดตัน ทำให้หัวใจวาย หัวใจโตขึ้นผิดปกติ
- ปอดอักเสบ ไส้ลมพิษในปอด
- ผิวหนัง เกิดผื่นคัน
- กลูตาตามีนปอด เข้าสู่กระแสเลือด
- นำไปสู่โลกกำเนิดทารกในครรภ์ ทำให้เด็กคลอดก่อนกำหนด ทูพีโดยการ