

แนวทางในการป้องกันตนเองจากฝุ่นละออง PM ๒.๕

ด้วยสถานการณ์ปัจจุบันเกิดฝุ่นละอองขนาดเล็กปกคลุมในทุกเขตพื้นที่ของประเทศไทย เนื่องจากความกดอากาศสูงจากประเทศจีนแผ่ลงมาดทับ ทำให้ฝุ่นละอองลอยตัวขึ้นสู่อากาศไม่ได้ ประกอบกับไม่มีแสงแดดส่งผลให้เกิดการสะสมของฝุ่นละอองที่เป็นอยู่ในขณะนี้ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนได้

เทศบาลตำบลห้วยกรดพัฒนา ได้ตระหนักถึงผลกระทบเรื่องฝุ่นละอองดังกล่าว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนได้ จึงได้จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ประชาชน เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันตนเองจากฝุ่นละออง ดังนี้

สำหรับประชาชนทั่วไป

๑. ลดเวลาทำกิจกรรมนอกบ้าน หากจำเป็นให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น PM ๒.๕ และเลือกใช้หน้ากากกันฝุ่นที่ได้มาตรฐาน

๒. ควรทิ้งหน้ากาก เมื่อพบว่าหายใจลำบากหรือภายในหน้ากากสกปรก หากเป็นไปได้ควรเปลี่ยนหน้ากากอันใหม่ทุกวัน

๓. หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์

สำหรับเด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว

๑. จำกัดการออกนอกบ้านควรอยู่ในอาคารโดยเฉพาะห้องสะอาด ถ้าจำเป็นต้องออกนอกบ้านให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น PM ๒.๕ และไม่ควรรอยู่นอกบ้านเวลานาน

๒. เลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง เปลี่ยนมาออกกำลังกายในบ้านหรือโรงยิมแทน

๓. เตรียมยาประจำตัว หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบพบแพทย์

(ข้อมูลจากกองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย)