

วิธีการรับมือและป้องกันฝุ่น PM2.5 อย่างไร เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงไม่มีผลกระทบต่อการทำงาน

ฝุ่นละออง PM2.5 เป็นฝุ่นที่มีขนาดเล็กและมีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอน จะมีขนาดเล็กกว่าเส้นผมของเราถึง 20 เท่า เราไม่สามารถที่จะมองเห็นด้วยตาเปล่าได้ และเมื่อฝุ่นเหล่านี้มารวมตัวกันเยอะมากๆ จะทำให้เรามองเห็นเป็นลักษณะที่คล้ายกับหมอกจางๆ หรือควัน และมีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเมื่อสัมผัสฝุ่น PM2.5 เข้าไปจะมีอาการไอ จาม ระคายเคืองตา และผิวหนัง ทั้งนี้หากรับฝุ่นละออง PM2.5 เข้าไปในปริมาณที่มากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวมีผลต่อโรกระบบหัวใจและหลอดเลือด โรกระบบทางเดินหายใจ โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และมีความเสี่ยงของการเกิดที่ร้ายแรง เช่น โรคมะเร็งปอด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองด้วย กลุ่มเสี่ยงต่อหมอกควัน ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็ก ผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจ และหญิงตั้งครรภ์

วิธีป้องกันอันตรายจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก

1. ใส่หน้ากากประเภทที่สามารถกรองฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอนได้ เช่น หน้ากาก N95 ที่ได้รับมาตรฐาน
2. หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในบริเวณที่มลพิษอากาศสูง
3. งดการออกกำลังกายนอกตัวอาคาร เช่น งดวิ่งในสวนสาธารณะชั่วคราว ให้เปลี่ยนมาเป็นออกกำลังกายในตัวอาคารแทน
4. หมั่นตรวจตราไม่เปิดหน้าต่างในช่วงภาวะ PM2.5 สูง เพื่อป้องกันฝุ่น PM2.5 จากภายนอกเข้ามาตัวอาคาร
5. ช่วยกันงดการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ เช่น งดจุดเทียนในตัวอาคาร และนอกตัวอาคารงดการเผาในที่โล่ง งดใช้รถดีเซลที่ปล่อยควันดำ
6. กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรกระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจ กลุ่มผู้สูงอายุและเด็ก
7. หลีกเลี่ยงการออกจากบ้านโดยไม่จำเป็น
8. ลดการใช้รถยนต์ เปลี่ยนมาเป็นใช้บริการขนส่งสาธารณะ
9. การทำความสะอาดบ้านเพื่อลดความเข้มข้นของฝุ่น โดยการใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ แทนการใช้ไม้กวาดที่ทำให้ฝุ่น พุ้งกระจาย
10. ตรวจสอบและซ่อมบำรุงอุปกรณ์เครื่องยนต์ เพื่อให้เกิดการเผาไหม้ที่สมบูรณ์

11. ใช้เครื่องฟอกอากาศ เนื่องจากภายในอาคารอาจไม่ปลอดภัยจาก PM2.5 เสมอไป โดยเฉพาะอาคารที่มีการเปิดปิดประตูบ่อยครั้งจากการที่มีผู้คนเข้าออกจำนวนมาก ดังนั้นเครื่องฟอกอากาศจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อให้หายใจในอาคารได้อย่างปลอดภัยมากขึ้น

