

ฝุ่น PM 2.5 คืออะไร?

คำว่า PM ย่อมาจาก Particulate Matters (พาร์ติคิวเลทแมทเทอร์) เป็นคำเรียกค่ามาตรฐานของฝุ่นละอองขนาดเล็กที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ มีหน่วยวัดคือ ไมครอน หรือไมโครเมตร แบ่งเป็น 2 ชนิด ได้แก่ PM 10 และ PM 2.5 โดยฝุ่น PM 2.5 เป็นอนุภาคขนาดเล็กที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางเฉลี่ยน้อยกว่า 2.5 ไมครอนตร และขออนุญาตอยู่ในอากาศร่วมกับไอระเหย และก๊าซต่างๆ ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่เมื่อมาอยู่รวมกันเป็นจำนวนมาก วิทยาศาสตร์จะมองเห็นเป็นหมอกควันอย่างที่เราเห็นกันในทุกๆ เช้า นั่นเอง

ฝุ่น PM 2.5 ถือเป็นมลพิษต่อสุขภาพของมนุษย์ตามท้องถื่นการอนามัยโลกให้ ความสำคัญ และออกมาแจ้งเตือนให้ทราบ เพราะเป็นฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กมาก (เล็กกว่า เส้นผมถึง 20 เท่า) เมื่อหายใจเข้าไปแล้ว สามารถเล็ดลอดผ่านจมูกเข้าสู่ปอดและหลอดเลือดได้ง่าย จนส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว

ฝุ่น PM 2.5 มาจากไหน?

สาเหตุที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง หรือฝุ่น PM 2.5 เช่น โรงผลิตไฟฟ้า คิว้นท่อไอเสียจากรถยนต์ การเผาไม้ทำลายป่า เผาขยะ การเผาไหม้เชื้อเพลิงธรรมชาติไม่สมบูรณ์ฝุ่นจากการก่อสร้าง

ฝุ่น PM 2.5 มีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร?

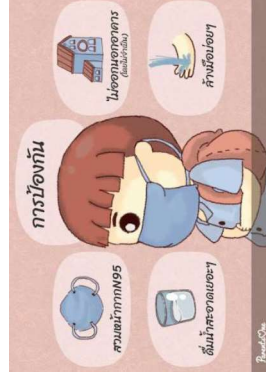
ฝุ่น PM 2.5 ไม่มีกลิ่น มีขนาดเล็กมาก สามารถผ่านเข้าไปในร่างกายได้ถึงถุงลมปอด บางส่วนสามารถเล็ดลอดผ่านผนังถุงลมปอดเข้าไปในเส้นเลือดฝอยลงลงอยู่ในกระแสเลือด และกระจายตัวแพร่ทั่วทั้งร่างกายได้

ฝุ่น PM 2.5 ที่เล็ดรอดเข้าไปในร่างกาย นั้น จะกระตุ้นให้เกิดสารอนุมูลอิสระ ลดระบบภูมิคุ้มกัน และก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ต่างๆ ของร่างกาย และกระตุ้นยั้งที่เกี่ยวข้องกับการหลั่งสารอักเสบ ซึ่งมีอันตรายต่อเนื้อเยื่อในร่างกาย และส่งผลผลกระทบต่อ

ข้อเสนอแนะป้องกันตนเองจากฝุ่น PM 2.5

ลดการใช้ยานพาหนะส่วนตัว ส่งเสริมการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ หลีกเลี่ยงการเผาไหม้ที่โล่งแจ้ง เช่น การเผาขยะ เพื่อเตรียมการทำเกษตรกรรม การเผาขยะ หรือวัสดุเหลือใช้ เป็นต้น

ควบคุมกระบวนการก่อสร้างให้มีฝุ่นน้อยที่สุด ออกกำลังกายในที่ร่ม หรือที่ที่ฝุ่นน้อย และไม่ควรรีดผ้าตากนอกบ้านในเวลาออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีส่วนช่วยในป้องกันอันตรายที่เกิดจากฝุ่น PM 2.5 ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่เราเป็นต้องออกข้างนอกบ้าน หรือที่โล่งแจ้ง แนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัยชนิดที่เรียกว่า เอ็นเก้าห้า (N95) ซึ่งโดยเหมาะจะช่วยให้ เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ หรือโรคหัวใจ เร็วขึ้น เพราะสามารถป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้ดี



วิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

ผู้สวมใส่หน้ากากอนามัยต้องเป็นสีเขียวและเปื้อนมือออกด้านนอก ให้ส่วนที่มีแผ่นเสริมความแข็งแรงและช่วยในการเข้ารูปอยู่ด้านบนของจมูก สังเกตรอยพับของผ้าด้านหน้าต้องพับลง หากใส่ผิดรอยพับจะกักเก็บฝุ่นละอองในรอยพับ ทำให้หายใจลำบาก คล่องตัวเกินไป หายใจลำบาก โดยกดตรงส่วนเสริมความแข็งแรงให้แนบชิดกับสันจมูกมากที่สุด และดึงส่วนล่างมาปิดที่คาง เปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน และไม่ควรใช้ร่วมกับผู้อื่น



ประเภทของหน้ากากอนามัย และการเลือกให้เหมาะสม

1. หน้ากากอนามัยชนิด N95 เป็นหน้ากากอนามัยที่ได้รับความนิยมมากที่สุด มีมาตรฐานและได้รับการยอมรับว่า สามารถป้องกันเชื้อโรคได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นฝุ่นละออง หรือเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กถึง 0.3 ไมครอน
2. หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ 3 ชั้น หรือที่เรียกกันว่า หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ เป็นหน้ากากอนามัยที่คนส่วนมากคุ้นเคยกันดี เพราะหาซื้อได้ง่าย ราคาไม่แพง เห็นในด้านการป้องกันและการแพร่กระจายเชื้อโรคจากการไอ หรือจาม
3. หน้ากากอนามัยแบบผ้าฝ้าย หน้ากากอนามัยชนิดนี้มีระดับความป้องกันไม่แตกต่างกันจากหน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ เนื่องจากการกระจายของหน้ากาก หรือผ้าลาย จากการไอ หรือจาม สามารถป้องกันฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 3 ไมครอนขึ้นไป จึงไม่เหมาะสมสำหรับใช้เพื่อป้องกันฝุ่น PM 2.5



ด้วยความปรารถนาดีจาก

องค์การบริหารส่วนตำบลตาชี