

เอกสารเผยแพร่

ฝุ่นละอองคืออะไร

อนุภาคของแข็งขนาดเล็กที่ล่องลอยอยู่ในอากาศ ซึ่งเกิดจากวัตถุที่ถูกทุบ ตี บด กระแทก จนแตกออกเป็นชิ้นส่วนเล็ก ๆ

ฝุ่นละออง มาจากไหนกัน

- การคมนาคมขนส่ง ไอเสียรถยนต์
- การเผาขยะ เศษใบไม้ในที่โล่ง
- ภาคอุตสาหกรรม
- การก่อสร้าง

ภัยร้ายจากฝุ่นละออง PM 2.5

ฝุ่น PM 2.5 เป็นเจ้าฝุ่นร้ายที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ไม่มีกลิ่น ขนาดเล็กจิ๋วมาก สามารถผ่านเข้าไปในร่างกายเราลึกได้ถึงถุงลมปอด บางส่วนสามารถเล็ดรอดผ่านผนังถุงลมเข้าเส้นเลือดฝอย ล่องลอยอยู่ในกระแสเลือด และกระจายตัวแทรกซึมไปทั่วร่างกายของเราได้

ความน่ากลัวของเจ้าฝุ่นร้ายนี้ คือ กระตุ้นให้เกิดสารอนุมูลอิสระ ลดระบบแอนติออกซิแดนที่รบกวนสมดุลต่างๆ ของร่างกาย และกระตุ้นยีนที่เกี่ยวข้องกับการหลั่งสารอักเสบ ซึ่งมีอันตรายต่อเนื้อเยื่อในร่างกายของเรามาก แล้วส่งผลกระทบต่อต่างๆ ตามมา ดังนี้

กระตุ้นให้คนที่มีความเสี่ยงทางเดินหายใจเรื้อรังเกิดอาการกำเริบ เช่น โรคถุงลมอักเสบภูมิแพ้ [โรคหอบหืด](#) และโรคถุงลมโป่งพอง

กระตุ้นให้คนที่มีความเสี่ยงหัวใจและหลอดเลือดเรื้อรังเกิดอาการกำเริบ โดยเฉพาะโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

สำหรับประชาชนจะทำให้การทำงานของปอดถดถอย อาจเกิดโรคถุงลมโป่งพองได้แม้จะไม่สูบบุหรี่ก็ตาม และเพิ่มโอกาสทำให้เกิดมะเร็งปอดได้ด้วย

ข้อแนะนำและวิธีป้องกันตนเองจากฝุ่น PM 2.5

- ลดการใช้ยานพาหนะส่วนตัว ส่งเสริมการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ
- หลีกเลี่ยงการเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง เผาพื้นที่เพื่อเตรียมการทำเกษตรกรรม เผาขยะ หรือวัสดุเหลือใช้
- ควบคุมกระบวนการก่อสร้างให้มีฝุ่นน้อยที่สุด
- ออกกำลังกายในที่ร่ม ฝุ่นน้อยๆ และไม่ควรรีใส่หน้ากากอนามัยเวลาออกกำลังกาย
- รับประทานอาหารเสริม อาหารที่มีวิตามินซี และวิตามินอีสูง เช่น ถั่ว ปลา(มีโอเมก้า 3 มาก)
- ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ต้องออกข้างนอกบ้าน หรือที่โล่งแจ้ง

สรุป ฝุ่น PM 2.5 เป็นมลพิษต่ออากาศและร่างกาย ควรป้องกันตนเองด้วยการสวมหน้ากากอนามัยที่สามารถป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ คือ หน้ากาก

มาตรการแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5

- สร้างความเข้าใจให้แก่ประชาชน ทำความเข้าใจการห้ามเผาป่า เศษขยะ เพื่อให้ประชาชนตระหนักถึงอันตราย และผลกระทบของการเผาป่า เผาขยะ เพื่อให้เกิดความร่วมมือในการแก้ไขปัญหาไฟป่าหมอกควัน
- ปฏิบัติการ สนับสนุนรถบรรทุกน้ำสำหรับฉีดล้างถนนทางเท้า หน้าอาคารบ้านเรือน ที่ก่อให้เกิดฝุ่นละอองในชุมชน และเตรียมพร้อมรถดับเพลิงพร้อมใช้งานเมื่อเกิดไฟไหม้ป่า หรือมีการเผาพื้นที่การเกษตร
- สร้างความชุ่มชื้น บริเวณที่อยู่อาศัย สำนักงาน พื้นที่สาธารณะ ถนนสองข้างทาง



องค์การบริหารส่วนตำบลสะดะดา