สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย
Sukhothai Provincial Health Office

สถานการณ์ ฝุ่น PM 2.5 จังหวัดสุโขทัย

23 เมษายน 68

09.00 น.



พญ.ธัญญารัตน์ สิทธิวงศ์
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย

102.8 มคก./ลบ.ม.

จุดวัดค่าฝุ่น PM 2.5 อำเภอเมืองสุโขทัย
ณ สวนสาธารณะชุมชนเลอไทย ต.ธานี

กรมควบคุมมลพิษ
POLLUTION CONTROL DEPARTMENT

#มีผลกระทบต่อสุขภาพ

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย
ห่วงใยประชาชน ค่าฝุ่นสูงเกินมาตรฐาน ระดับสีแดง

แนะนำประชาชน

งด กิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง
สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้ง เมื่อออกนอกอาคาร
ผู้มีโรคประจำตัว เตรียมยาประจำตัวให้พร้อม
หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์



ดีมาก	ดี	ปานกลาง	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	มีผลกระทบต่อสุขภาพ
0 - 15.0	15.1 - 25.0	25.1 - 37.5	37.6 - 75.0	75.1 ขึ้นไป

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย
ศูนย์อำนวยการสารความเสี่ยง

ผู้ที่มีโรคประจำตัว



PM2.5
แทรกซึมเข้ากระแสเลือด

กระตุ้นการอักเสบ &
อาการโรคกำเริบเฉียบพลัน



3 กลุ่มโรคเสี่ยงอันตรายถึงชีวิต



โรคระบบ
ทางเดินหายใจ



โรคหัวใจ



โรคหลอด
เลือดสมอง

สัญญาณเตือน
... ต้องพบแพทย์ทันที!





แน่นหน้าอก



หายใจมีเสียงวี๊ด



เหนื่อยหอบผิดปกติ



เวียนหัววูบ



เกราะป้องกันสำหรับกลุ่มเปราะบาง



ใส่หน้ากาก N95
ให้กระชับ



ทานยา
ต่อเนื่อง



พกยาขยายหลอดลม
ฉุกเฉินติดตัวเสมอ

"ห้องปลอดฝุ่น" พื้นที่เซฟโซนในบ้าน



ปิดรอยรั่ว
ประตูหน้าต่าง



ใช้เครื่องพอกอากาศ
HEPA

055-613375 331 หมู่ 14 ตำบลบ้านกล้วย อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย http://www.skto.moph.go.th

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย
Sukhothai Provincial Health Office

สถานการณ์ ฝุ่น PM 2.5 จังหวัดสุโขทัย

23 เมษายน 69

09.00 น.

จุดวัดค่าฝุ่น PM 2.5 อำเภอเมืองสุโขทัย

102.8 มคก./ลบ.ม.

ณ สวนสาธารณะชุมชนเลอไทย ต.ธานี

#มีผลกระทบต่อสุขภาพ

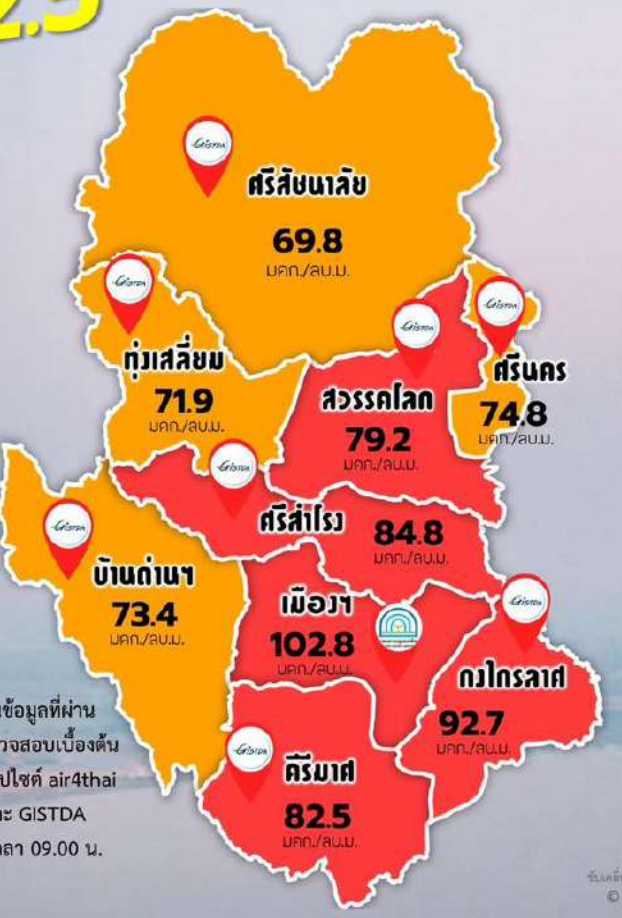


แนะนำประชาชน

ประชาชนทุกคน

งด กิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง
สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้ง เมื่อออกนอกอาคาร
ผู้มีโรคประจำตัว เตรียมยาประจำตัวให้พร้อม
หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์





เป็นข้อมูลที่ผ่านการตรวจสอบเบื้องต้นจากเว็ปไซต์ air4thai และ GISTDA ณ เวลา 09.00 น.

ตารางแสดงข้อมูลย้อนหลัง 7 วัน

16 เม.ย.	17 เม.ย.	18 เม.ย.	19 เม.ย.	20 เม.ย.	21 เม.ย.	22 เม.ย.
68.5 มคก./ลบ.ม.	89.8 มคก./ลบ.ม.	119.6 มคก./ลบ.ม.	119.4 มคก./ลบ.ม.	90.0 มคก./ลบ.ม.	64.6 มคก./ลบ.ม.	75.7 มคก./ลบ.ม.

ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ เพิ่มเติม








คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน





PM 2.5 (มคก./ลบ.ม.)	ประชาชนทั่วไป	เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว
0-15.0 ดีมาก	ทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติ	ทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติ
15.1-25.0 ดี	ทำกิจกรรมต่างๆ ได้ตามปกติ	เลี่ยง ทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง เฝ้าระวังอาการหากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์
25.1-37.5 ปานกลาง	เลี่ยง ทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง เฝ้าระวังอาการ หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์	ลดทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง หากต้องออกนอกอาคาร ให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น เฝ้าระวังอาการ หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์
37.6-75.0 เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	ลดทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง หากต้องออกนอกอาคาร ให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น เฝ้าระวังอาการ หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์	จำกัดทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น และไม่อยู่นอกอาคารเป็นเวลานาน ผู้มีโรคประจำตัว เตรียมยาประจำตัวให้พร้อม
75.1 ขึ้นไป มีผลกระทบต่อสุขภาพ	งด กิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้ง เมื่อออกนอกอาคาร ผู้มีโรคประจำตัว เตรียมยาประจำตัวให้พร้อม หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์	งด กิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้ง เมื่อออกนอกอาคาร ผู้มีโรคประจำตัว เตรียมยาประจำตัวให้พร้อม หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์

กลุ่มงานอนามัยสิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย
055-613375 สสจ.สุโขทัย https://www.skto.moph.go.th

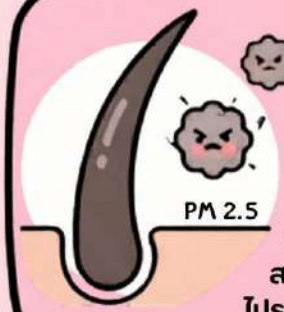
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย
ศูนย์สารความเสี่ยง

หญิงตั้งครรภ์

ปกป้อง 'ลูกรัก' จากภัยฝุ่นจิ๋วทะลวงปอด



ฝุ่น PM 2.5 เป็น 'ภัยเงียบ'
ที่มีขนาดเล็กจนขนจมูกกรองไม่ได้
และสามารถซึมเข้าสู่กระแสเลือด
ไปทำลายสุขภาพของแม่และลูกได้โดยตรง



เล็กกว่าเส้นผม 25 เท่า ทะลุเข้ากระแสเลือด

ฝุ่นจิ๋วขนาดไปเกิน 2.5 ไมครอน
สามารถเข้าสู่ปอดและกระแสเลือด
ไปรบกวนการทำงานของอวัยวะต่างๆ

แม่ตั้งครรภ์เสี่ยง 'คลอดก่อนกำหนด'

ฝุ่นผ่านรกไปหาทารกได้
ทำให้เสี่ยงทารกน้ำหนักตัวน้อย
หรือหัวใจพิการแต่กำเนิด





กระทบสมองและพัฒนาการเด็กเล็ก

ทำให้เด็กสมาธิสั้น พัฒนาการช้าลง
และเพิ่มความเสี่ยงโรคหอบหืด
หรือมะเร็งระบบทางเดินทางใจ

4 ขั้นตอนสู้ฝุ่นเพื่อลูก



เช็กค่า AQI เสมอ | ใส่หน้ากาก N95 | ใช้เครื่องฟอกอากาศในบ้าน | เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง

055-613375 | 331 หมู่ 14 ตำบลบ้านกล้วย อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย | สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย | http://www.skto.moph.go.th

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย
ศูนย์อำนวยการสื่อสารความเสี่ยง

ผู้ปฏิบัติงานกลางแจ้ง

วิธีป้องกันตนเองจาก PM 2.5 ได้ทันทีใน 4 ขั้นตอน

1.เช็กค่าสีฝุ่นก่อนเริ่มงานเสมอ



ตรวจสอบระดับสี
(ส้ม-แดง คือระดับที่เริ่มอันตราย)
ผ่านแอปฯ Air4Thai
เพื่อวางแผนการทำงาน

2.สวมหน้ากาก N95 ให้กระชับ



เลือกหน้ากากที่ป้องกันฝุ่นบาดเล็กได้จริง
และต้องใส่ให้แนบสนิทกับใบหน้าตลอดเวลาที่อยู่กลางแจ้ง

3.จิบน้ำสะอาดให้บ่อยขึ้น



การดื่มน้ำบ่อยๆ ช่วยลดการระคายเคืองคอ
และช่วยให้ร่างกายขับสารพิษได้ดีขึ้น

4. สังเกตอาการ "ผิดปกติ" ทันที



หากมีอาการ
แสบตา หายใจลำบาก
หรือไออย่างรุนแรง
ให้รีบพบแพทย์

055-613375 331 หมู่ 14 ตำบลบ้านกล้วย อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย http://www.skto.moph.go.th

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย
ศูนย์สารความเสี่ยง

ปกป้อง "ปอดจิ๋ว" (เด็กและเยาวชน)

ให้ผู้ปกครองตระหนักถึงอันตรายและรู้วิธีป้องกันทันที



เด็กมีความเสี่ยงสูงกว่าผู้ใหญ่!
ระบบภูมิคุ้มกันยังไม่เต็มที่
& อัตราการหายใจเร็วกว่า

ฝุ่นจิ๋วทำลายสมอง และลด IQ



ส่งผลให้พัฒนาการช้าลง,สมาธิสั้น,
เพิ่มความเสี่ยงออทิสติกตั้งแต่ในครรภ์

90% ของเด็กทั่วโลก หายใจเอาอากาศพิษ



สาเหตุหลักโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ
รุนแรงในเด็กต่ำกว่า 5 ปี

สร้าง "ห้องปลอดฝุ่น" เป็นเกราะคุ้มกัน



ปิดช่องว่างประตูหน้าต่าง
ใช้เครื่องฟอกอากาศ HEPA
งดจุดธูป/สูบบุหรี่

เลือกหน้ากากที่พอดี และได้มาตรฐาน



ขนาดสำหรับเด็ก
(เด็กต่ำกว่า 2 ปี ห้ามสวมหน้ากาก)

วางเครื่องฟอกอากาศ ที่ "พื้น" ดีที่สุด



ฝุ่นส่วนใหญ่ตกลงสู่พื้น
การวางที่พื้นช่วยให้ดูดฝุ่นเข้าเรื่อง
ได้ประสิทธิภาพสูงสุด

055-613375 331 หมู่ 14 ตำบลบ้านกล้วย อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย http://www.skto.moph.go.th

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย
ศูนย์อำนวยการสื่อสารความเสี่ยง

บ้านปลอดฝุ่น เพื่อวัยผู้สูงอายุ





ปิดประตู-หน้าต่าง และอุดรอยรั่ว

ป้องกันไม่ให้ฝุ่น PM2.5
จากภายนอกไหลเข้าสู่ตัวบ้าน



ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ด แทนการกวาด

การเช็ดแบบเปียกช่วยลด
การฟุ้งกระจายของฝุ่นภายในห้อง



งดจุดรูป เทียน และกิจกรรมก่อควัน

หลีกเลี่ยงแหล่งกำเนิดฝุ่น
ภายในบ้านเพื่ออากาศที่สะอาดกว่า



ใช้เครื่องฟอกอากาศ ที่มีแผ่นกรอง HEPA

ติดตั้งในห้องที่ผู้สูงอายุ
ใช้งานประจำ
เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการกรองฝุ่น



เช็กค่าฝุ่นผ่านแอป Air4Thai ทุกวัน

หากเป็นพื้นที่สีส้มหรือแดง
ควรเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง
และสวมหน้ากาก N95

055-613375 331 หมู่ 14 ตำบลบ้านกล้วย อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุโขทัย http://www.skto.moph.go.th