

รับมือฝุ่นละออง PM2.5 ต้องใช้หน้ากากแบบไหน ราคาเท่าไร ?



ผ้าปิดจมูกชนิด
กรองพิเศษ
30 บาท



หน้ากากป้องกัน
ฝุ่นละออง
200 บาท



หน้ากากป้องกัน
สารเคมี
600 บาท



หน้ากากป้องกัน
ก๊าซพิษ
1,200 บาท



ผ้าปิดจมูก
ใยสังเคราะห์
10 บาท



แฟชั่นสายสตรีท
Off-White
2,900 บาท



FINSTREET

รับมือ ฝุ่นพิษ PM2.5

ด้วยการใช้หน้ากากที่เหมาะสม



ฝุ่น PM2.5 คือ ฝุ่นละออง
ที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอน
ขนาดมุกไม่สามารถกรองได้

ฝุ่น PM2.5 เกิดจาก การเผาไหม้ในที่โล่ง
การผลิตไฟฟ้า การคมนาคม
โรงงานอุตสาหกรรม



ระยะยาว เป็นสารก่อมะเร็ง
อาจกระตุ้นให้เกิดมะเร็งปอด



คนที่แข็งแรงดี
ไม่มีโรคประจำตัว



ถ้าเดินออกมาบริเวณกลางแจ้งไม่นาน
ความเสี่ยงน้อย
อาจสวมหน้ากากอนามัย เพื่อลดความเสี่ยง
ที่อาจเกิดในระยะยาว



คนที่ต้องอยู่กลางแจ้งนาน ๆ
หรือที่มีโรคทางเดินหายใจ
เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด
ถุงลมโป่งพอง



ควรงดกิจกรรมกลางแจ้ง
หรือออกนอกอาคารสถานที่ เท่าที่จำเป็น
และสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นชนิด N95
(หากต้องใช้ ควรใช้ในระยะเวลาดสั้น ๆ)



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
Food and Drug Administration



/FDATHAI

แผนเผชิญเหตุ

PM2.5



ไม่เกิน
50
มก./ลบ.ม.

PM2.5 ไม่เกิน 50 มก./ลบ.ม.
ดำเนินการกิจตามปกติ



ระหว่าง
51-75
มก./ลบ.ม.

PM2.5 ระหว่าง 51 - 75 มก./ลบ.ม.
ดำเนินการมาตรการเข้มขึ้น

ระหว่าง
76-100
มก./ลบ.ม.

PM2.5 ระหว่าง 76 - 100 มก./ลบ.ม.
ผู้ว่าราชการจังหวัด เป็นผู้บัญชาการเหตุการณ์ ควบคุมพื้นที่
และกิจกรรมที่ทำให้เกิดมลพิษ



PM2.5 เกิน 100 มก./ลบ.ม.
ประชุมคณะกรรมการควบคุมมลพิษ/สิ่งแวดล้อม
เสนอมาตรการให้นายกรัฐมนตรี สั่งการ

เกิน
100
มก./ลบ.ม.

#โฆษกบอกต่อ #อาจารย์ແหม່ມ

ประเภทหน้ากาก ป้องกันฝุ่นละออง PM 2.5

N95

มาตรฐานอเมริกา

4 รุ่น



8210 &
8110S

95%



9105 &
9105S Vflex™

95%



9211+

95%



9010

95%

P1+P2

มาตรฐานออสเตรเลีย
นิวซีแลนด์

3 รุ่น



8812 (P1)

80%



9001V (P1)

80%



8822 (P2)

94%



FFP1+FFP2

มาตรฐานยุโรป

4 รุ่น



9310+ &
9312+ (FFP1)

80%



9320+ &
9322+ (FFP2)

94%

หน้ากากทุกประเภท

"ผ่านการทดสอบกับอนุภาค
ขนาด 0.3 ไมครอน ที่ขนาดเล็ก
กว่าฝุ่นละออง PM2.5
เกือบ 10 เท่า"



การป้องกันตนเอง ให้ปลอดภัยจากฝุ่นควัน

ประชาชนกลุ่มเสี่ยง 4 กลุ่มโรค ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด
โรคระบบทางเดินหายใจ โรคเยื่อตาอักเสบ และ โรคผิวหนัง

วิธีการป้องกัน

1.



ให้อยู่ภายในอาคารบ้านเรือน
หากไปจำเป็นอย่าออกนอกบ้าน
โดยเฉพาะประชาชนกลุ่มเสี่ยง

2.



ปิดประตูหน้าต่างป้องกันฝุ่นเข้า
หากปิดไม่ได้ให้ใช้ผ้าชุบน้ำ
ทำเป็นม่านปิดแทน

3.



หากต้องออกนอกบ้าน ให้ใช้ผ้า
ชุบน้ำปิดพมหนาดๆ ปิดจมูก
และปาก หรือใส่หน้ากากกรองฝุ่น

4.



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย
และ การทำงานหนัก
เมื่ออยู่นอกบ้าน

5.



ให้น้ำมากๆ และไม่สูบบุหรี่
ในช่วงที่มีปัญหาฝุ่นขนาดเล็ก

6.



ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุ
ผู้หญิงตั้งครรภ์ และเด็กเล็ก
จะต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ
ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสอากาศ
ที่มีฝุ่นละออง

7.



ไม่เผาขยะ โดยเฉพาะขยะ
ที่เป็นสารพิษ เช่น พลาสติก
ยางรถยนต์ รวมทั้งขยะทั่วไป

8.



ลดการใช้รถยนต์ หรือใช้เท่าที่จำเป็น
เพื่อไม่ให้มลพิษจากท่อไอเสีย
ทำให้คุณภาพอากาศแย่ลง

25 มกรกฎ 2561



วิธีป้องกันฝุ่นพิษ

PM
2.5

ฝุ่น PM2.5 ที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 μm หรือ 2.5 ไมครอน ซึ่งเป็นฝุ่นที่มีขนาดเล็กและอันตรายมาก เทียบเท่ากับแบคทีเรีย ร่างกายไม่สามารถดักจับได้ดีนัก ทำให้มีโอกาสเข้าสู่ร่างกายสูง ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคมะเร็งปอด

สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดฝุ่น

50-60%

ควันดำจากรถปิกอัพ
รถเมล์-รถบรรทุก

35%

การเผาในที่โล่ง

5-10%

โรงงานอุตสาหกรรม
และอื่นๆ

อันตรายจากฝุ่นพิษ PM2.5



มะเร็งปอด



แสบจมูก
ไอ มีเสมหะ



โรคหลอดเลือด
หัวใจของสมอง
หัวใจขาดเลือด



ทารกแรกเกิด
มีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

วิธีป้องกันและดูแลร่างกาย



สวมหน้ากาก
ป้องกันฝุ่น



ทำความสะอาด
สะอาดบ้าน
ทุกวัน



ติดตามข่าวสาร
และหน่วยงาน
ที่เกี่ยวข้อง



ปลูกต้นไม้
เพื่อลดฝุ่น



เตรียมยา
หากเกิดอาการ
รีบไปพบแพทย์



ที่มา : กระทรวงสาธารณสุข

