

ประชาสัมพันธ์การเฝ้าระวังภัยและผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก(PM_{2.5})

ตามท้องที่การบริหารส่วนตำบลท่าจะหลุงได้รับแจ้งจากจังหวัด ว่าสถานการณ์ปัญหามลพิษทางอากาศที่มีความรุนแรงมากขึ้นในปัจจุบัน โดยเฉพาะปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก(PM_{2.5}) ซึ่งเป็นภัยสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดการคุกคามสุขภาพของประชาชนหากได้รับเข้าไปในร่างกาย จะส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อสุขภาพหรือก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพอาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองคอ ไอ หายใจลำบาก แน่นหน้าอก ใจสั่น ระคายเคืองตาหรือเป็นผื่นคันตามร่างกายและหากสัมผัสอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ รวมถึงผู้ป่วย ๔ กลุ่มโรคสำคัญที่ต้องเฝ้าระวังคือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคผิวหนังอักเสบและโรคตาอักเสบ อาจจะมีอาการ ผิดปกติเจ็บป่วยหรือมีผลกระทบต่อสุขภาพที่มีความรุนแรงได้มากกว่าคนทั่วไป

องค์การบริหารส่วนตำบลท่าจะหลุงพิจารณาแล้วเพื่อเป็นการเฝ้าระวัง ป้องกันภัยและ ผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนจึงขอประชาสัมพันธ์สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบถึงภัยและผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก(PM_{2.5}) ดังนี้

๑.ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศการประกาศแจ้งเตือนพื้นที่ที่ต้องเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากมลพิษทางอากาศจากสื่อต่างๆในพื้นที่ โดยให้สังเกตสีเป็นหลักหากเป็นสีส้มและสีแดงเป็นค่าฝุ่นละอองเกินมาตรฐานและมีผลกระทบต่อสุขภาพควรปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

๒.ประเมินตนเองว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงหรือไม่ เช่น มีอาชีพอยู่กลางแจ้งต้องสัมผัสฝุ่นเป็นเวลานานหรือ อาศัยในพื้นที่เสี่ยงเด็กเล็กผู้สูงอายุหญิงมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้หอบหืด เยื่อบุตาอักเสบหัวใจและหลอดเลือด หากพบว่าเข้าข่ายเป็นกลุ่มเสี่ยงให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่นและหมั่นดูแลป้องกันตนเองเป็นพิเศษ

๓. ในช่วงที่ฝุ่นละอองสูงควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมนอกบ้าน

๔. หากจำเป็นต้องเข้าไปในพื้นที่ที่มีค่าฝุ่นละอองสูงให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากาก N๙๕ และสวมใส่ให้ถูกวิธี

๕. หากมีอาการระคายเคืองตาหรือแสบตาไม่ควรขยี้ตา ให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาดสำหรับผู้ที่เป็นต่อลม ต้อเนื้อหรือภูมิแพ้บริเวณดวงตา รวมทั้งผู้ใส่คอนแทคเลนส์ควรหาแว่นตาที่มีขอบด้านบนและด้านข้างและหากมีอาการผิดปกติเช่นคันตาแดงมากมีขี้ตาสีเขียวหรือเหลืองหรือตามัวลงให้รีบไปพบจักษุแพทย์

๕. ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิดทำความสะอาดอยู่เสมอโดยการเช็ด/ถูแบบเปียกและเปิดพัดลมให้อากาศหมุนเวียน

๖. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงเช้าและบริเวณที่มีฝุ่นละอองสูงเช่นริมถนนและห้ามสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นทุกชนิดขณะออกกำลังกายโดยเด็ดขาดหรือเปลี่ยนสถานที่ออกกำลังกายเป็นที่บ้าน

๗. ดื่มน้ำสะอาดและดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

๘. สังเกตอาการผิดปกติของร่างกายหากพบว่ามีอาการไอ แน่นหน้าอก วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียนผื่นแดงหรืออาการผิดปกติอื่นๆควรรีบไปพบแพทย์ทันที

๙. การมีส่วนร่วมในการลดปริมาณมลพิษทางอากาศเช่นลดการใช้น้ำมันดีเซลในรถสาธารณะไม่เผา ขยะ /ใบไม้และปลูกต้นไม้เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียว เป็นต้น



