



เรื่องของฝุ่น (PM 2.5)

www.facebook.com/witsanook

PM 2.5 คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาด <2.5 ไมครอน (หนึ่งในล้านของเมตร)

PM 2.5 มาจากการเผาในที่โล่ง ไอเสียรถยนต์ การผลิตไฟฟ้าและอุตสาหกรรม เป็นต้น

PM 2.5 ทำให้ทางเดินหายใจระคายเคือง ไม่ได้ต่อปอด และระบบไหลเวียนโลหิต



เพราะฝุ่น PM 2.5 อันตรายกว่าที่คิด เราจึงควรใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น หากต้องไปบริเวณที่มีค่า AQI > 100

AQI (ดัชนีคุณภาพอากาศ)

ค่า AQI	ความหมาย
0 - 50	คุณภาพดี
51 - 100	คุณภาพปานกลาง
101 - 150	มีผลกระทบต่อสุขภาพสำหรับผู้ไวต่อฝุ่น
151 - 200	มีผลกระทบต่อสุขภาพ
201 - 300	มีผลกระทบต่อสุขภาพมาก
> 300	อันตรายร้ายแรง

หน้ากาก N95 คืออะไร?

คือ หน้ากากที่สามารถกรองอนุภาคที่เล็ก 0.3 ไมครอน ได้อย่างน้อย 95%

ใส่หน้ากากอนามัยแทนได้มั้ย?

ใส่ได้ เพราะหน้ากากอนามัยทั่วไปสามารถกันฝุ่นขนาดเล็ก ได้ 80-90%* อาจไม่ดีเท่า N95 แต่ดีกว่าไม่ใส่เลย

*อ้างอิง: Int. J. Hyg. Environ. Health 2018), 221, 6, 967-76



อาจซ่อนกัมมันตภาพรังสีไว้ด้านใน เพื่อเพิ่มการป้องกัน



สิ่งสำคัญคือ ต้องใส่หน้ากากให้แนบสนิทกับใบหน้า



กรองฝุ่นขนาด PM 2.5 ได้

ฝุ่น PM2.5 อันตรายกว่าที่คิด! 🚨

ภัยเงียบที่ค่อย ๆ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยไม่รู้ตัว 🤧 🗣️

🫁 ถึงฝุ่น PM 2.5 จะมีขนาดเล็กจิ๋วเพียง 2.5 ไมครอน แต่ผลกระทบกลับไม่เล็ก เพราะสามารถเข้าสู่ปอด และส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ หัวใจ และสุขภาพในระยะยาวได้

อย่าปล่อยให้ฝุ่น PM 2.5 ทำร้ายสุขภาพเราได้

- ✓ เช็คค่าฝุ่น PM2.5 ทุกวันและหลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยง
- ✓ สวมใส่หน้ากากกันฝุ่น (N95) เมื่อออกนอกบ้าน
- ✓ ใช้เครื่องฟอกอากาศในบ้าน
- ✓ ดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยขับสารพิษ
- ✓ ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ เพื่อลดสิ่งตกค้าง
- ❤️ เพราะอากาศที่ดี ไม่ใช่เรื่องไกลตัว