



ที่ กส ๘๒๓๐๑/๑๕๖๗

ที่ทำการองค์การบริหารส่วน ตำบลเหล่าโฮงาม  
อำเภอภูมินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ๔๖๑๑๐

๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์การเฝ้าระวังภัยและผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก  
(PM 2.5)

เรียน.....

ตามที่องค์การบริหารส่วนตำบลเหล่าโฮงาม ได้รับแจ้งตามหนังสืออำเภอภูมินารายณ์ ด่วนที่สุดที่ กส ๐๐๒๓.๙/ว๔๑๗ ลงวันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๗ กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นว่า สถานการณ์ปัญหาหมอกพิษทางอากาศที่มีความรุนแรงมากขึ้นในปัจจุบัน โดยเฉพาะปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM 2.5) ซึ่งเป็นภัยสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดการคุกคามสุขภาพของประชาชน หากได้รับเข้าไปในร่างกายจะส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองคอ ไอ หายใจลำบาก แน่นหน้าอก ใจสั่น ระคายเคืองตา หรือเป็นผื่นคันตามร่างกาย และหากสัมผัสอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ รวมถึงผู้ป่วย ๔ กลุ่มโรคสำคัญที่ต้องเฝ้าระวังคือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคผิวหนังอักเสบ และโรคตาอักเสบ อาจจะมีการผิดปกติ เจ็บป่วยหรือมีผลกระทบต่อสุขภาพที่มีความรุนแรงได้มากกว่าคนทั่วไป นั้น

เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง ป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM 2.5) ดังนี้

๑. ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศการประกาศแจ้งเตือนพื้นที่ที่ต้องเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากมลพิษทางอากาศจากสื่อต่างๆ ในพื้นที่ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ แอปพลิเคชัน Air4Thai เป็นต้น โดยให้สังเกตสีเป็นหลัก หากเป็นสีส้มหรือสีแดง เป็นค่าฝุ่นที่เกินมาตรฐาน และมีผลต่อสุขภาพควรปฏิบัติตนตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
๒. ประเมินตนเองว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงหรือไม่ เช่น มีอาชีพอยู่กลางแจ้งต้องสัมผัสฝุ่นเป็นเวลานานหรืออาศัยในพื้นที่ที่เสี่ยง เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ หอบหืด เยื่อบุตาอักเสบ หัวใจและหลอดเลือด หากพบว่าเข้าข่ายเป็นกลุ่มเสี่ยงให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่นหรือมันดูแลป้องกันตัวเองเป็นพิเศษ
๓. ในช่วงที่มีฝุ่นละอองสูง ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมนอกบ้าน
๔. หากจำเป็นต้องเข้าไปในพื้นที่เสี่ยงที่มีค่าฝุ่นละอองสูง ให้สวมหน้ากากอนามัย หรือหน้ากาก N 95 และต้องสวมใส่ให้ถูกวิธี
๕. หากมีอาการระคายเคืองตาหรือแสบตา ไม่ควรขยี้ตา ให้ล้างด้วยน้ำสะอาด สำหรับผู้ที่เป็นต่อลมต่อเนื้อ หรือภูมิแพ้บริเวณดวงตา รวมทั้งผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ ควรหาแว่นตาที่มีขอบด้านบนและด้านล่าง และหากมีอาการผิดปกติ เช่น คันตามาก ตาแดง มีขี้ตาสีเขียวหรือเหลือง หรือตามัวลงให้รีบไปพบแพทย์

๖. ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด ทำความสะอาดบ้านอยู่เสมอ โดยการถูเช็ด แบบเปียกและเปิดพัดลมให้อากาศหมุนเวียน
๗. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงเช้า และบริเวณที่มีฝุ่นสูง เช่น ริมนน และห้ามสวมใส่หมวก หน้ากากป้องกันฝุ่นทุกชนิดขณะออกกำลังกายโดยเด็ดขาด หรือเปลี่ยนสถานที่ออกกำลังกายเป็นที่บ้าน
๘. ดื่มน้ำสะอาด และดูแลสุขภาพให้แข็งแรง
๙. สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย หากพบว่ามีไอ แน่นหน้าอก วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ผื่นแดง หรือการผิดปกติอื่นๆ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที
๑๐. การมีส่วนร่วมในการลดปริมาณมลพิษทางอากาศ เช่น ลดการใช้น้ำมันดีเซล ไม่เผาขยะ/ใบไม้ และปลูกต้นไม้เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียว

ในการนี้ จึงขอความอนุเคราะห์ กำหนด ผู้ใหญ่บ้าน ได้ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชน ในพื้นที่ของท่าน ได้รับทราบ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดีเช่นเคย ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและประชาสัมพันธ์

ขอแสดงความนับถือ



(นายบุญเติม ใจชื่อ)

รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลรักษาราชการแทน

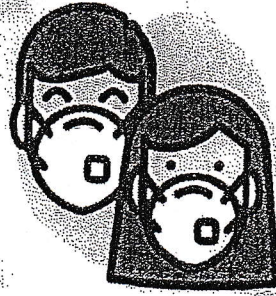
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเหล่าไสงาม

อบต.เหล่าไสงาม

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

โทร ๐๔๓-๘๔๒๗๑๒- ๑๙

# ลด เลี่ยง ฝุ่น PM 2.5



## การสูดฝุ่น PM 2.5 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

ทำให้ระคายเคืองคอ ไอ หายใจลำบาก แสบหน้าอก ใจสั่น  
ระคายเคืองตา เป็นผื่นตามร่างกาย

## กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวังเป็นพิเศษ!

1. เด็ก



2. ผู้สูงอายุ



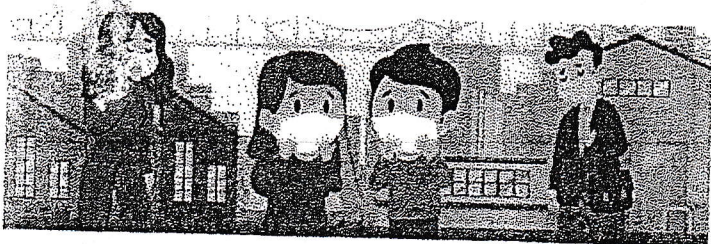
3. หญิงตั้งครรภ์ 4. ผู้ป่วย 4 กลุ่มโรค ได้แก่



- \*กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ
- \*กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด
- \*กลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ
- \*กลุ่มโรคตาอักเสบ



\*ผลกระทบต่อสุขภาพ อาจรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป\*



\*เมื่อปัญหาฝุ่น PM 2.5 กลับมาอีกครั้ง  
ควรหมั่นดูแลสุขภาพ และ สังเกตตนเองอยู่เสมอ  
หากมีอาการแพ้รุนแรง ให้รีบไปพบแพทย์ทันที\*

## แนวทางการป้องกัน

- ติดตามสถานการณ์ค่าฝุ่น PM 2.5 ทางเว็บไซต์ หรือแอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น Air4Thai , เซ็ดฝุ่น



- สวมหน้ากากอนามัยที่มีประสิทธิภาพป้องกันฝุ่น PM 2.5 เช่น หน้ากาก N95 และ ลดการทำกิจกรรมการแจ้ง

- ปิดบ้านให้มิดชิด ทำความสะอาดเป็นประจำ โดยเฉพาะบ้านที่มีผู้ป่วยพักอาศัยอยู่

