


-ระบบทางเดินหายใจ เมื่อเราสูดหายใจเอา pm 2.5 เข้าไปจะก่อให้เกิดการไอระคายเคือง แสบจมูก หอบหืด หายใจลำบาก ในบางรายฝุ่น pm 2.5 จะกระตุ้นอาการกำเริบของโรคได้ เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด โรคถุงลมโป่งพอง และอาจทำให้การทำงานของปอดเสื่อมลง



วิธีป้องกันฝุ่น PM 2.5



องค์การบริหารส่วนตำบลนาอุดม
อำเภอานิคมคำสร้อย จังหวัดมุกดาหาร

-ระบบผิวหนัง ฝุ่น pm 2.5สามารถทำลายเซลล์ผิวหนังกำพืดของมนุษย์ ก่อให้เกิดการคันตามร่างกายและปวดแสบทั้งตัว ระคายเคืองผิวหนัง ผดผื่นขึ้นตามตัว ไปจนถึงก่อให้เกิดสิ่วที่ใบหน้า

-ดวงตา เยื่อบุตาเป็นส่วนที่สัมผัสกับปัจจัยภายนอกโดยตรง ทั้งมลพิษและฝุ่น pm 2.5ที่จะส่งผลให้เกิดการระคายเคืองที่ตา ตาแห้ง ตาแดง เยื่อบุตาอักเสบ ในระยะยาวอาจทำให้จอประสาทตาผิดปกติ ส่งผลต่อการมองเห็นได้

วิธีป้องกันฝุ่น PM 2.5

1. สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น

หน้ากาก N95 หรือ KN95 มีความสามารถในการกรองฝุ่น PM 2.5 ได้ดี ควรสวมใส่เมื่อต้องออกจากบ้านในพื้นที่ที่มีฝุ่นสูง

2. หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน

หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้านโดยเฉพาะในวันที่ค่าฝุ่นสูง ตรวจสอบคุณภาพอากาศผ่านแอปหรือเว็บไซต์ที่แสดงดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI)

3. ใช้เครื่องฟอกอากาศ

การใช้เครื่องฟอกอากาศที่มีประสิทธิภาพในการกรองฝุ่นขนาดเล็กจะช่วยลดปริมาณฝุ่นภายในบ้าน ทำให้อากาศสะอาดขึ้น



4. ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด

ป้องกันฝุ่นจากภายนอกเข้ามาภายในบ้าน โดยการปิดประตู หน้าต่าง หรือใช้ผ้าปิดรูระบายอากาศที่อาจมีฝุ่นเข้าได้

5. ล้างหน้าหรือทำความสะอาดตัวหลังออกจากนอกเมื่อกลับจากนอกบ้าน ควรล้างหน้า ล้างมือ และเปลี่ยนเสื้อผ้าเพื่อลดการสะสมฝุ่นบนร่างกาย

