

ข่าวประชาสัมพันธ์



วิธีรับมือฝุ่น PM 2.5 อย่างรอบรู้ ทุกคนช่วยได้!!



• เลี่ยงการทำอาหารด้วยเตาถ่าน

การทำอาหารประเภทปิ้ง-ย่างด้วยเตาถ่าน จะก่อให้เกิดควัน นำมาซึ่งฝุ่นละอองขนาดเล็กเช่นกัน เพราะฉะนั้นในช่วงที่มลพิษครองเมือง ถ้าลดการใช้เตาถ่านได้ ก็คงไปก่อนนะค่ะ



• หยุดการเผาในที่โล่ง

ฝุ่น PM2.5 กว่า 35% เกิดจากการเผาไหม้ในที่โล่ง ไม่ว่าจะเป็นเผาใบไม้ เผาเศษขยะตามพงหญ้า เผาไร่นา เผาป่าเพื่อเตรียมพื้นที่ทำเกษตรกรรม หรือควันเสียที่ลอยมาจากโรงงานอุตสาหกรรม ทำให้เกิดก๊าซพิษและฝุ่นละอองมากมาย โดยเฉพาะในช่วงที่มลพิษทางอากาศสูงมาก ๆ ต้องหยุดการเผาเด็ดขาด เพราะจะยิ่งซ้ำเติมให้สภาพอากาศเลวร้ายลงไปอีก



• งดสูบบุหรี่

ทุกครั้งที่มีการสูบบุหรี่ ควันพิษและสารพิษจำนวนมากจะลอยอยู่ในอากาศ และเป็นตัวการที่ก่อให้เกิดละอองสารเคมีขนาดเล็ก ๆ ขณะที่ก๊าซชนิดต่าง ๆ ที่ถูกปล่อยออกมาพร้อมกัน เมื่อมีการเผาไหม้ยังจะก่อให้เกิดสารต่าง ๆ อีกกว่า 4,000 ชนิด ซึ่งล้วนแต่เป็นสารพิษที่ทำให้อากาศปนเปื้อน



• ลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล

รู้ไหมว่า สาเหตุอันดับ 1 กว่าร้อยละ 50-60 ที่ก่อให้เกิดฝุ่นละอองขนาดเล็กมาจากการขับขีวดยานพาหนะบนท้องถนน ถ้าเราลดการใช้รถยนต์ส่วนตัวลงบ้าง แล้วหันมาใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะแทน จะช่วยลดปริมาณรถยนต์บนท้องถนนได้มาก และทำให้ฝุ่นละอองต่าง ๆ ลดน้อยลงด้วย



สุดท้ายใ้ส่น้ำกากอนามัยทุกครั้งที่ต้องออกข้างนอกบ้าน หรือที่โล่งแจ้ง

แนะนำให้ใ้ส่น้ำกากอนามัยชนิดที่เรียกว่า “เอ็นเก้าห้า (N95)” โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ หรือโรคหัวใจเรื้อรัง เพราะสามารถป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้ดี