

**หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะประชาชน “ดูแลตนเอง และบุตรหลาน   
เมื่ออาศัยอยู่ในพื้นที่ ฝุ่นละออง PM2.5”**

นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า จากสถานการณ์ในเขตกรุงเทพมหานคร ปริมณฑลและในหลายพื้นที่ พบว่า คุณภาพอากาศในช่วงเดือนมกราคม 2563 มีค่าฝุ่นละออง PM2.5 เกินกว่าค่ามาตรฐาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด PM2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอนเล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผมมนุษย์ ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือดและแทรกซึมกระบวนการทำงานอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง   
 นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า ในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก ขอให้ประชาชน  
ในพื้นที่เสี่ยงหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง ในกลุ่มเสี่ยงได้แก่ ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็ก ผู้ป่วย  
ด้วยโรคประจำตัว เช่นโรคระบบทางเดินหายใจ หอบหืด ภูมิแพ้ โรคหัวใจ หากบ้านพักอาศัยอยู่ในพื้นที่เสี่ยง ให้ปิดประตู หน้าต่างให้มิดชิด และทำความสะอาดบ้านบ่อย และหากออกจากบ้านให้สวมหน้ากากป้องกันและสังเกตอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยล้าผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะให้รีบพบแพทย์ ทันที แนวทางการดูแลเด็กเล็กสำหรับผู้ปกครอง 1) ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 ตามช่องทาง  
การสื่อสารต่างๆ 2) ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ 6 – 8 แก้วต่อวัน 3) เด็กที่มีโรคประจำตัว ควรดูแลอย่างใกล้ชิด และสังเกตอาการ หากพบว่ามีความผิดปกติ ให้รีบพบแพทย์ทันที 4) ปลูกต้นไม้เพื่อดักฝุ่นละอองและมลพิษ 5) งดกิจกรรม  
ที่ก่อให้เกิด PM2.5 เช่น จุดธูป เผากระดาษเงิน กระดาษทอง ปิ้งย่างที่ทำให้เกิดควัน การเผาใบไม้ เผาขยะ เป็นต้น   
6) ไม่ติดเครื่องรถยนต์เป็นเวลานานในบริเวณบ้าน 7) ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิดและเปิดพัดลมให้อากาศหมุนเวียน  
8) หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้งและการทำงานหนักที่ต้องออกแรงมากในบริเวณที่มีหมอกควัน สามารถติดตามข่าวสาร ประกาศแจ้งเตือนจากทางราชการหรือสื่อต่างๆ รวมทั้งการรายงานสถานการณ์คุณภาพอากาศได้ที่เว็บไซต์ของ กรมควบคุมมลพิษ http://air4Thai.pcd.go.th หรือ แอปพลิเคชั่น AIR4Thai ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

**งานประชาสัมพันธ์ กลุ่มงานบริหารทั่วไป สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร ๐ – ๓๕๒๔ - ๑๕๒๐ ต่อ ๑๑๐**